



王琪

主编

北京妇产医院产科主任医师、教授
北京市孕产期保健技术专家指导组成员

备孕 怀孕 坐月子

60周幸福孕产全程保养指导



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

备孕怀孕坐月子：60周幸福孕产全程保养指导 / 王琪主编. -- 北京：电子工业出版社，
2014.9

（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-23582-5

I. ①备… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第132940号

责任编辑：周 林

特约编辑：梁卫红

印 刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订：北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/20 印张：10 字数：270千字 彩插：1

版 次：2014年9月第1版

印 次：2014年9月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



P R E F A C E 前言

精肥卵壮好孕来

孕前 12 周，备孕爸爸妈妈要为幸“孕”的来临做好功课。

男性什么年龄生育后代最优秀？

1 个卵泡发育成熟需要多少天，你知道吗？

备孕爸爸吃哪些食物，可以提高精子数目和质量？

备孕爸爸妈妈需要做孕前检查吗？

.....

幸福怀孕进行时

安心好“孕”进行中，要关注孕期日常生活中的小细节。

你的饮食习惯科学吗？

你知道什么是胎谈胎教吗？

为什么管准爸爸叫“后勤部长”呢？

爱美的孕妈妈，你知道预防妊娠斑的方法吗？

你了解脐带血吗？

.....

金牌月嫂教你坐月子

健康一辈子，不为人生留遗憾。

产后新妈妈多久可以给宝宝喂奶？

剖宫产妈妈排气前可以吃什么食物？

哪些食谱可以让产后新妈妈尽快恢复体力？

怎么吃能让新妈妈变身“大奶牛”？

.....

别急，如果你拥有了这本《备孕怀孕坐月子——60 周幸福孕产全程保养指导》，这些问题将一一攻破。全书内容包括备孕 12 周的准备、孕期 40 周的保养、孕期常见不适饮食调理、坐好月子和常见月子病防治与调理等，为你顺利度过孕期、健康坐月子提供了指导性意见，让你的幸福一生没有遗憾。此外，书中“我的孕期日志”可以记录孕妈妈每个月最关心的问题及孕妈妈想对胎宝宝说的话，让孕妈妈和胎宝宝及时进行心灵的沟通。

让我们一起见证女人最幸福的时刻吧！

目录

CONTENTS

用爱迎接宝宝

怀孕后的生理变化 /12

宫高和腹围的变化表 /12

怀孕早中晚期体重增长的规律 /13

一眼看出预产期 /14



PART

1

备孕 12 周

为幸“孕”来临打好基础

怀孕前 12 周

优“孕”常识 /18

女性怀孕的最佳年龄 /18

男性生育的最佳年龄 /18

备孕夫妻的营养准备 /18

至少从孕前 3 个月就开始加强营养 /18

养成良好的饮食习惯 /18

备孕夫妻的心理准备 /19

做好迎接生活剧变的准备 /19

做好接受生活空间变化的准备 /19

做好情感方面变化的准备 /19

丈夫做好接受妻子变化的准备 /19

做好接受家庭责任增加的准备 /19

怀孕前 8 周

优“孕”常识 /20

卵子是怎么产生的 /20

精子是怎么产生的 /20

如何推算排卵期 /20

备孕夫妻的营养准备 /22

备孕妈妈应该这么吃 /22

备孕爸爸应该这么吃 /22

备孕夫妻在什么情况下需要进行遗传学咨询 /22

怀孕前 4 周

优“孕”常识 /23

新婚不宜马上怀孕 /23

长期服用药物的人不要急于怀孕 /23

孕“钱”准备需充足 /23

备孕夫妻要改掉的不良生活习惯 /24

备孕妈妈要改掉的不良生活习惯 /24

备孕爸爸要改掉的不良生活习惯 /25

血型遗传 /25

专题 备孕夫妻体检备忘录 /26

PART

2

孕期 40 周

幸福好“孕”进行时

孕 1 月

胎宝宝说 /30

孕妈妈说 /30

孕妈妈的营养需求 /32

孕 1 月饮食指南 /32

孕 1 月主打营养素——叶酸 /32

孕 1 月一日营养食谱举例 /32

孕 1 月推荐食谱 /33

猪肚大米粥——补益气血 /33

韭菜炒绿豆芽——开胃有营养 /33

每天胎教十分钟 /34

本月主题：情绪胎教 /34

情绪胎教方法推荐 /34

孕期“孕”动 /35

当准爸爸遇上孕妈妈 /36

调节孕妈妈的情绪 /36

克制性冲动 /36

当孕妈妈坚强的后盾 /36

跟孕妈妈和谐相处 /36

和孕妈妈一起学习分娩知识 /36

孕期问题一箩筐 /37

我的孕期日志 /39

孕 2 月

胎宝宝说 /40

孕妈妈说 /40

孕妈妈的营养需求 /42

孕 2 月饮食指南 /42

孕 2 月主打营养素——维生素 C、维生素 B₆ /42

孕 2 月一日营养食谱举例 /42



孕2月推荐食谱 /43

豆芽椒丝——缓解孕吐 /43

剁椒酸菜鱼头汤——开胃，促大脑发育 /43

每天胎教十分钟 /44

本月主题：营养胎教 /44

孕妈妈重点营养素需求情况 /44

孕期“孕”动 /45

当准爸爸遇上孕妈妈 /46

为孕妈妈选择易消化、易吸收的食物 /46

让孕妈妈多摄入植物蛋白 /46

保证热量 /46

减少食物营养流失 /46

孕期问题一箩筐 /47

我的孕期日志 /49

孕3月

胎宝宝说 /50

孕妈妈说 /50

孕妈妈的营养需求 /52

孕3月饮食指南 /52

孕3月主打营养素——镁、维生素A /52

孕3月一日营养食谱举例 /52

孕3月推荐食谱 /53

菠菜炒鸡蛋——清肠胃，缓解早孕反应 /53

蛋黄莲子汤——养心除烦，安神固胎 /53

每天胎教十分钟 /54

本月主题：音乐胎教 /54

孕期“孕”动 /55

当准爸爸遇上孕妈妈 /56

为孕妈妈按摩 /56

为孕妈妈按摩时的注意事项 /56

孕期问题一箩筐 /57

我的孕期日志 /59

孕4月

胎宝宝说 /60

孕妈妈说 /60

孕妈妈的营养需求 /62

孕4月饮食指南 /62

孕4月主打营养素——锌 /62

孕4月一日营养食谱举例 /62

孕4月推荐食谱 /63

牛奶麦片粥——安神镇静 /63

松仁玉米——防止便秘 /63

每天胎教十分钟 /64

本月主题：美育胎教 /64

美育胎教方法推荐 /64

孕期“孕”动 /65

当准爸爸遇上孕妈妈 /66

调节居室温度 /66

调节室内湿度 /66

做好打扫和清洗工作 /66

选购家具要慎重 /66

暂不安排房屋装修计划 /66

孕期问题一箩筐 /67

我的孕期日志 /69



孕5月

胎宝宝说 /70

孕妈妈说 /70

孕妈妈的营养需求 /72

孕5月饮食指南 /72

孕5月主打营养素——钙、维生素D/72

孕5月一日营养食谱举例 /72

孕5月推荐食谱 /73

莲子猪肚汤——益气补血 /73

虾仁烩冬瓜——滋阴 /73

每天胎教十分钟 /74

本月主题：胎谈胎教 /74

胎谈胎教要点 /74

孕期“孕”动 /75

当准爸爸遇上孕妈妈 /76

准爸爸要学会理解准妈妈的抱怨 /76

帮助解忧释愁 /76

激发准妈妈的爱子之情 /76

把父爱带给胎宝宝 /76

孕期问题一箩筐 /77

我的孕期日志 /79

孕6月

胎宝宝说 /80

孕妈妈说 /80

孕妈妈的营养需求 /82

孕6月饮食指南 /82

孕6月主打营养素——铁 /82

孕6月一日营养食谱举例 /82

孕6月推荐食谱 /83

红白豆腐——益于胎宝宝大脑发育 /83

菠菜炒猪肝——防治缺铁性贫血 /83

每天胎教十分钟 /84

本月主题：美术胎教 /84

美术胎教素材推荐 /84

孕期“孕”动 /85

当准爸爸遇上孕妈妈 /86

为孕妈妈合理搭配饮食 /86

帮助孕妈妈缓解胃灼热症状 /86

孕期问题一箩筐 /87

我的孕期日志 /89

孕7月

胎宝宝说 /90

孕妈妈说 /90

孕妈妈的营养需求 /92

孕7月饮食指南 /92

孕7月主打营养素——DHA/92

孕7月一日营养食谱举例 /92

孕7月推荐食谱 /93

糖醋藕片——富含多种营养素 /93

冬瓜海带汤——利水消肿 /93

每天胎教十分钟 /94

本月主题：光照胎教 /94

光照胎教的方法 /94

孕期“孕”动 /94

当准爸爸遇上孕妈妈 /96

扮演好爸爸的角色 /96

要多注意孕妈妈的饮食健康 /96

帮助孕妈妈 /96

跟孕妈妈一起记录宝宝的胎动情况 /96

孕期问题一箩筐 /97

我的孕期日志 /99



孕 8 月

胎宝宝说 /100

孕妈妈说 /100

孕妈妈的营养需求 /102

孕 8 月饮食指南 /102

孕 8 月主打营养素——碳水化合物 /102

孕 8 月一日营养食谱举例 /102

孕 8 月推荐食谱 /103

肉末黄豆芽——利水消肿 /103

花生炒双素——补血强身 /103

每天胎教十分钟 /104

本月主题：抚摸胎教 /104

抚摸胎教方法推荐 /104

孕期“孕”动 /105

当准爸爸遇上孕妈妈 /106

陪孕妈妈乘坐公交车 /106

坚持开车送孕妈妈上班 /106

在细节处关怀和体贴妻子 /106

孕期问题一箩筐 /107

我的孕期日志 /109

孕 9 月

胎宝宝说 /110

孕妈妈说 /110

孕妈妈的营养需求 /112

孕 9 月饮食指南 /112

孕 9 月主打营养素——膳食纤维 /112

孕 9 月一日营养食谱举例 /112

孕 9 月推荐食谱 /113

红豆小鲤鱼汤——开胃健脾 /113

扬州炒饭——营养丰富，促进胃肠蠕动 /113

每天胎教十分钟 /114

本月主题：散步胎教 /114

散步胎教方法推荐 /114

孕期“孕”动 /115

当准爸爸遇上孕妈妈 /116

为孕妈妈选择医院时应考虑的问题 /116

孕期问题一箩筐 /117

我的孕期日志 /119



孕 10 月

胎宝宝说 /120

孕妈妈说 /120

孕妈妈的营养需求 /122

孕 10 月饮食指南 /122

孕 10 月主打营养素——维生素 B₁ /122

孕 10 月一日营养食谱举例 /122

孕 10 月推荐食谱 /123

鱼香肉丝——提供热量 /123

萝卜丝鲫鱼汤——健脾开胃 /123

每天胎教十分钟 /124

本月主题：英语胎教 /124

英语胎教方法推荐 /124

孕期“孕”动 /125

当准爸爸遇上孕妈妈 /126

准爸爸随时在家待命吧 /126

检查入院清单及分娩物品 /126

孕期问题一箩筐 /127

我的孕期日志 /129

专题 分娩方法早知道 /130

PART

3

孕期常见不适
饮食调理

先兆流产 /134

红烩羊肉——温补气血 /135

蛋黄焗山药——补中益气 /135

妊娠呕吐 /136

玉米发糕——清淡，易消化 /137

胡萝卜苹果芹菜汁——清爽、止呕 /137

妊娠高血压综合征 /138

茭白炒肉片——清热利水，降血压 /139

香干炒芹菜——增加血管弹性 /139

孕期便秘 /140

芋儿白菜汤——润肠通便 /141

栗子红薯粥——富含膳食纤维，促消化 /141

孕期水肿 /142

红豆冬瓜汤——利尿消肿 /143

红豆花生红枣粥——利尿，去水肿 /143

妊娠糖尿病 /144

黄金豆腐——防止糖尿病 /145

奶香玉米饼——补充钙质，预防心脑血管疾病 /145

孕期感冒 /146

陈皮姜茶——发汗散寒 /147

葱白大米粥——防治风寒感冒 /147

孕期失眠 /148

腰果虾仁——补脑助眠 /149

百合粥——宁心安神，助睡眠 /149

孕期腿抽筋 /150

红烧鹌鹑——益精气，实筋骨 /151

番茄冬瓜排骨汤——补钙，防治抽筋 /151

孕期牙龈炎 /152

荠菜小米粥——防治口腔溃疡 /153

多彩蔬菜羹——富含维生素，防治牙龈炎 /153

口臭 /154

凉拌莴笋丝——清理肠胃，除口臭 /155

香菜炒猪血——消除口中异味 /155

妊娠纹 /156

猪蹄皮冻——富含胶原蛋白 /157

蒜蓉菠菜——增加肌肤活力 /157

孕期贫血 /158

薏米红枣粥——祛湿补血 /159

糖醋胡萝卜丁——缓解贫血 /159

产前抑郁 /160

鲜虾西芹粥——抗疲劳，有镇静作用 /161

香蕉牛奶——让心情舒缓 /161

孕期尿频 /162

孕晚期腹胀 /163

专题 脐带血二三事 /164



PART

4

坐好月子 健康一辈子

产后3天内 /168

生产当天 /168

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /168

产后如何调养 /168

产后新妈妈调养食谱 /168

产后第2天 /169

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /169

产后如何调养 /169

产后新妈妈调养食谱 /169

薏米山药粥——健脾益胃，补肺清热 /169

产后第3天 /170

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /170

产后如何调养 /170

产后新妈妈调养食谱 /170

木瓜鲫鱼汤——清心润肺，健脾益胃 /170

产后3天以后 /171

产后第4天 /171

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /171

产后如何调养 /171

产后新妈妈调养食谱 /171

产后第5天 /172

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /172

产后如何调养 /172

产后新妈妈调养食谱 /172

香菇瘦肉粥——增强免疫力 /172

产后第6天 /173

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /173

产后如何调养 /173

产后新妈妈调养食谱 /173

莲藕排骨汤——清热消痰，补血养颜 /173

产后第7天 /174

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /174

产后如何调养 /174

产后新妈妈调养食谱 /174

人参猪肚汤——补益五脏，健脾胃 /174

产后第2周 /175

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /175

产后如何调养 /175

产后新妈妈调养食谱 /175

产后第3周 /176

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /176

产后如何调养 /176

产后新妈妈调养食谱 /176

小米红薯粥——益气生津，健脾和胃 /176

产后第4周 /177

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /177

产后如何调养 /177

产后新妈妈调养食谱 /177

板栗土鸡瓦罐汤——补血和血，健美养颜 /177

产后第5周 /178

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /178

产后如何调养 /178

产后新妈妈调养食谱 /178

花生红枣蛋糊粥——补血，补充体力 /178

产后第6周 /179

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /179

产后如何调养 /179

产后新妈妈调养食谱 /179

什锦糙米粥——营养滋补，改善肠胃功能 /179

专题 明星月嫂的护理真经 /180

PART

5

常见月子病 防治与调理

产后恶露不尽 /184

产后出血 /185

产后腹痛 /186

子宫复原不全 /187

产后痛风 /188

产后便秘 /189

乳头皲裂 /190

产后水肿 /191

产后脱发 /192

黑芝麻核桃粥——健脑护发 /193

芝麻蜂蜜豆浆——改善脱发 /193

专题 产后运动，为美丽加分 /194

附录一 新生宝宝的原始反射 /196

附录二 新生儿备忘录 /197

附录三 宝宝生长发育曲线图 /198



用爱迎接宝宝

怀孕后的生理变化

	变化
内分泌功能	母体卵巢及胎盘激素分泌增加；孕期甲状腺激素水平升高；胰岛素分泌增多，使孕期空腹血糖值低于非孕期
消化功能	容易出现饱胀感及便秘；食物在肠道滞留，一些营养素，如钙、铁、维生素 B ₁₂ 及叶酸等在肠道吸收量增加；贲门括约肌松弛，胃内容物可逆流进食管下部，引起泛酸等早孕反应，使孕期消化酶分泌减少，容易出现消化不良
血液	血浆容积随孕期进展逐渐增加；红细胞和血红蛋白的量增加，至分娩时达最大值；血浆容积和红细胞增加程度不一致，血液相对稀释，出现生理性贫血
肾功能	肾血浆流量及肾小球滤过率增加，尿中葡萄糖排出量可能增加，尤其在餐后 15 分钟可能出现尿糖；尿糖增加与血糖浓度无关，应与真性糖尿病区别开来
体重增加	体重增长，胎儿、胎盘、羊水、增加的血浆容量、增大的乳腺和子宫被称为必要性体重增加

宫高和腹围的变化表

孕妈妈宫高和腹围的变化显示了胎宝宝的生长发育状况。如果连续 2 周宫高没有出现变化，孕妈妈要及时去医院做相关检查。宫高和腹围低于正常范围，胎宝宝可能发育迟缓，孕妈妈需要适当加强营养；宫高和腹围高于正常范围，孕妈妈则需要控制营养摄入，增加运动量。如果产前 1 周内测量宫高和腹围之和超过 140 厘米，则可能是巨大儿。

	妊娠月份	下限 (厘米)	上限 (厘米)	标准 (厘米)
宫高	孕 5 月	15.3	21.4	18
	孕 6 月	22	25.1	24
	孕 7 月	22.4	29	26
	孕 8 月	25.3	32	29
	孕 9 月	29.8	34.5	32
	孕 10 月	30	35	33
腹围	孕 5 月	76	89	82
	孕 6 月	80	91	85
	孕 7 月	82	94	87
	孕 8 月	84	95	89
	孕 9 月	86	98	92
	孕 10 月	89	100	94



怀孕早中晚期体重增长的规律

	不增反降的孕早期 (1~3月)	稳步上升的孕中期 (4~7月)	增长迅速的孕晚期 (8~10月)
胎宝宝的情况	胚胎正在发育，形成最初的脊椎、心脏等重要部位。这一阶段，胎宝宝身长约从1厘米长到9厘米，体重约从1克长到14克	这是胎宝宝快速发育的一个阶段，4个月末时身长是16厘米，体重为110克；但到了第7个月末的时候，胎宝宝就可以达到35厘米长、1000克重了	32~35周是胎宝宝成长最快的时期，孕妈妈的体重也会随之增长。经过10个月的成长，胎宝宝的身长已经长到50厘米，体重达到3400克
孕妈妈的情况	孕妈妈的体形并没有太大的转变，但胸部会有些发胀。大部分孕妈妈的体重无明显变化，还有一些孕妈妈因为孕吐或其他原因体重不增反降，这是正常的	孕妈妈的肚子已经略微隆起，尤其是偏瘦的孕妈妈，通常会在孕5月时腹部突然挺起，而且胸部逐渐增大，腰身也会渐渐变粗。这是控制体重的关键期，一般是每两周增加350克左右为宜	这段时间，孕妈妈即使没吃什么东西体重也会上升很快，胸部及腹部急速增大，并出现水肿，直至生产前大约增加12.5千克。有些孕妈妈会出现胃灼痛、消化不良、腿部抽筋等情况，这些都属于正常情况，不需要太担心
如何控制体重	孕妈妈正处于孕吐反应期，这时不用过分地控制体重，但也不要吃得过多，尤其是油炸等高热量的食物。这段时间要禁止剧烈运动，不可以通过运动来控制体重，注意休息才是重点	饮食要讲究营养均衡，而不是一味乱吃、多吃。此外，千万不要忘记运动，可以做些简单的家务，让自己的身体更加灵活	60%的多余体重都是在孕晚期猛增的。此时，胎宝宝的主体基本长成，孕妈妈在饮食上要讲究“少而精”。称体重是每天必做的功课，最好在饭前称，这可以有效提醒孕妈妈好好控制体重。这一阶段，孕妈妈的体重增长应控制在每周500克左右



一眼看出预产期

一旦知道自己怀孕了，孕妈妈最想知道的就是胎宝宝何时会出生。根据预产期预算法则，从最后一次月经的首日开始往后推算，怀孕期为40周，每4周计为1个月，共10个月。

预产期月份的计算

预产期月份：末次月经月份+9（相当于本年的月份）或-3（相当于次年的月份）

预产期日期的计算

预产期日期：末次月经日期+7（若得数大于30，则减去相应月份天数所得的数字即为预产期的日期，月份则延后一个月）

例如：末次月经日期是2013年5月15日，所以预产期就应该是2014年2月22日。

看懂预产期日历

本日历中黑色数字为末次月经日期，上方的彩色数字为预产期日期。如末次月经为2月4日，那么预产期就是11月11日。

黑色数字：代表您末次月经的起始日期。

浅色日期：代表您的预产期。

末次月经起始日 预产期

1月 (Jan)						
		10/8	2	10/9	3	10/10
10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
5	6	7	8	9	10	11
10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
12	13	14	15	16	17	18
10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1
19	20	21	22	23	24	25
11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	
26	27	28	29	30	31	

2月 (Feb)						
		11/8	2	11/9	3	11/10
11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18
5	6	7	8	9	10	11
11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25
12	13	14	15	16	17	18
11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	12/1	12/2
19	20	21	22	23	24	25
12/3	12/4	12/5	12/6			
26	27	28	29			

3月 (Mar)						
		12/7	2	12/8	3	12/9
12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17
5	6	7	8	9	10	11
12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
12	13	14	15	16	17	18
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
19	20	21	22	23	24	25
1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	
26	27	28	29	30	31	

4月 (Apr)						
		1/7	2	1/8	3	1/9
1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17
5	6	7	8	9	10	11
1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24
12	13	14	15	16	17	18
1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31
19	20	21	22	23	24	25
2/1	2/2	2/3	2/4	2/5		
26	27	28	29	30		

5月 (May)				1	2	3	4
2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	
5	6	7	8	9	10	11	
2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	
12	13	14	15	16	17	18	
2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	2/29	3/1	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

6月 (Jun)				1	2	3	4
3/12	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	
5	6	7	8	9	10	11	
3/19	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25	
12	13	14	15	16	17	18	
3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

7月 (Jul)				1	2	3	4
4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	
5	6	7	8	9	10	11	
4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	
12	13	14	15	16	17	18	
4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

8月 (Aug)				1	2	3	4
5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	
5	6	7	8	9	10	11	
5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	
12	13	14	15	16	17	18	
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

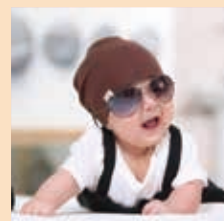
9月 (Sep)				1	2	3	4
6/12	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	
5	6	7	8	9	10	11	
6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	
12	13	14	15	16	17	18	
6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	7/2	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

10月 (Oct)				1	2	3	4
7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	
5	6	7	8	9	10	11	
7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	
12	13	14	15	16	17	18	
7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

11月 (Nov)				1	2	3	4
8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	
5	6	7	8	9	10	11	
8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	
12	13	14	15	16	17	18	
8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	9/1	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

12月 (Dec)				1	2	3	4
9/11	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17	
5	6	7	8	9	10	11	
9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	
12	13	14	15	16	17	18	
9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

注：表中3月、4月、5月、7月，因为年份的关系，孕产期可能相差1~2天。



PART 1

备孕12周

为幸“孕”来临打好基础



怀孕前

12周

优“孕”常识

女性怀孕的最佳年龄

女性 24 ~ 32 岁是生育的最佳年龄段。因为此时女性身体已完全发育成熟，卵子质量最高，生育能力处于最佳状态，而且此阶段女性的产道弹性和子宫收缩力最大，可大大降低流产、早产、死胎及畸形儿的发生概率。

与这个年龄段相比，年龄过小（18 岁以下），身体还未完全发育成熟，心智发育也不够健全，生活能力较弱，不容易应付将来的哺育；年龄过大（35 岁以上），则卵细胞已老化，质量低，并且骨盆和韧带变得松弛，盆底和会阴的弹性变小，子宫的收缩力减弱。这两种情况都会增加早产、难产、畸形儿的发生率，不利于优生优育。

男性生育的最佳年龄

男性的最佳生育年龄与女性有一定的区别，男性精子质量在 30 岁时达到高峰，并在此后 5 年持续高质量，因此可以说年龄在 30 ~ 40 岁的男人所生育的后代是最优秀的。

备孕夫妻的营养准备

至少从孕前3个月就开始加强营养

受孕前 3 个月，备孕爸爸和备孕妈妈都要加强营养，以提供健康优良的精子和卵子，为优良胎儿的形成和孕育提供良好的物质基础。

饮食上，多吃一些富含动物蛋白质、矿物质和维生素的食物。备孕爸爸和备孕妈妈可以根据季节等情况，有选择地、科学地安排好一日三餐，并注意多吃水果。此外，孕前 3 ~ 6 个月每天应服叶酸 0.4 毫克，以有效避免胎宝宝神经系统畸形的发生。

养成良好的饮食习惯

不同食物中所含的营养成分不同，含量也不等。有的含这几种，有的含那几种；有的含量多些，有的含量少些。因此，最好吃得杂一些，不偏食，不忌嘴，什么都吃，养成好的饮食习惯。



食物	功效
各种水果	水果中含多种维生素，能在胎儿生长发育的过程中起到促进细胞不断生长和分裂的作用
小米玉米	其中的蛋白质、脂肪、钙、胡萝卜素、维生素 B ₁ 及维生素 B ₂ 的含量，都是大米及面粉所不及的，是健脑、补脑的有益营养主食
海产品	可为人体提供易被吸收利用的钙、碘、磷、铁等矿物质，这些物质能促进大脑生长发育，防治神经衰弱的出现
黑芝麻	含有近 10 种重要的氨基酸，是构成脑神经细胞的主要成分
黑木耳	所含胶质能把残留在消化系统中的杂质等吸附集中起来，排出体外，起到清胃涤肠的作用；具有滋补、益气、养血、健胃、止血、润燥、清肺等作用
核桃	对大脑神经细胞有益，能帮助大脑发育
花生	含极易被人体吸收利用的优质蛋白；还含各种维生素，糖，卵磷脂，人体必需的精氨酸、胆碱等，对人体有益

备孕夫妻的心理准备

做好迎接生活剧变的准备

在准备怀孕前，夫妻要考虑清楚，是不是做好了心理准备来迎接生活的巨大改变。女性在怀孕期及孕前的心理状态和情绪变化直接影响着胎儿的发育，并影响着宝宝以后的性格、心理素质等。所以，

夫妻双方准备怀孕时就要做好心理上的准备。

做好接受生活空间变化的准备

宝宝的诞生往往会使夫妻双方感觉生活空间比以前小了，会有不适应感。因此，夫妻双方从现在开始就要做好接受未来生活空间变化的准备。

做好情感方面变化的准备

夫妻双方还要做好准备来接受情感方面的变化。宝宝诞生后，夫妻双方都会自觉不自觉地将情感转移到宝宝身上，从而会使另一方有失落感。

丈夫做好接受妻子变化的准备

丈夫要准备接受妻子在怀孕期间的变化。妻子会发生体形变化、饮食变化、情绪变化、生活习惯变化且对丈夫的依赖性会增加，丈夫应该加倍呵护妻子。

做好接受家庭责任增加的准备

妻子在怀孕后，丈夫应该多做家务，减轻孕妈妈的负担。宝宝出生后，夫妻双方对孩子和家庭的义务都会不断增加，应学会愉快地接受和承担。

夫妻双方都应该以平和、坦然的心态来面对这一切转变，一起做好准备迎接爱的结晶！





怀孕前

8

周

优“孕”常识

卵子是怎么产生的

卵巢是储存和释放卵细胞的器官，每个卵巢有几万个原始卵泡，卵母细胞包裹在原始卵泡中，在脑垂体尿促卵泡素的刺激下，卵泡开始发育，不断增大，卵泡中卵液增多，把未成熟卵子挤到卵泡的一侧。随着卵泡液增多，内部压力增大，卵泡破裂，成熟的卵子排出卵巢。一个卵泡发育成熟约需 14 天。一般说来，每个月只有一个卵细胞可以发育成熟，其他的卵细胞会慢慢萎缩。

精子是怎么产生的

阴茎和阴囊是男性外生殖器的两部分，阴囊内有两个睾丸，睾丸是精子生成的场所。精子是由睾丸中曲细精管内包含睾丸支持细胞和生精细胞的生精上皮产生的，在雄性激素的刺激与维持下，原始生精细胞演变为精原细胞、初级精母细胞、次级精母细胞直至发育成精子细胞，形似蝌蚪的精子这时还不具备授精能力，它还得在附睾停留 2 ~ 3 周，才能发育成具有运动能力和授精能力的成熟精子，整个过程大约需要 90 天。男性从青春期开始，两个睾丸就会以大约每天 1 亿个的速度不断产生精子。

如何推算排卵期

在排卵日同房最容易受孕，所以，只要我们找准了排卵日，也就知道了最佳受孕日期是哪一天，受孕就变得容易多了。我们可以通过基础体温法和日程表法来准确地找到排卵日。

● 基础体温法

基础体温法是根据女性在月经周期中基础体温呈周期性变化的规律来推测排卵期的方法。一般情况下，排卵前基础体温在 36.6°C 以下，排卵后，基础体温上升 $0.3 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，持续 14 天，从排卵前 3 天到排卵后 1 天这段时间是容易受孕期。以月经周期 28 天为例，基础体温示意图如下页图 1 所示。

在排卵当日和排卵后体温上升的第一天同房，受孕概率会大大提高。高温从第 15 天持续到第 34 天，持续 20 天。一般来说高温持续超过 16 天就是怀孕的征兆。已经怀孕的基础体温示意图如下页图 2 所示。

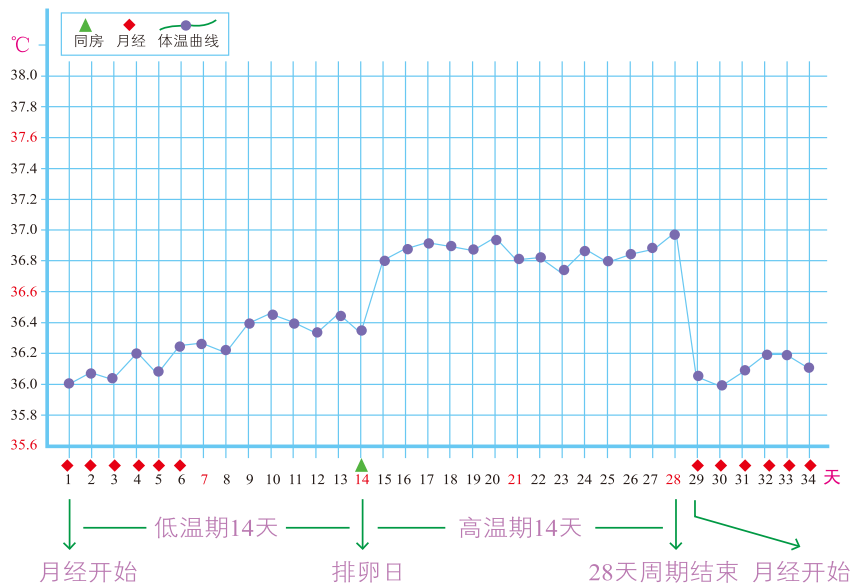


图1 有排卵的基础体温示意图

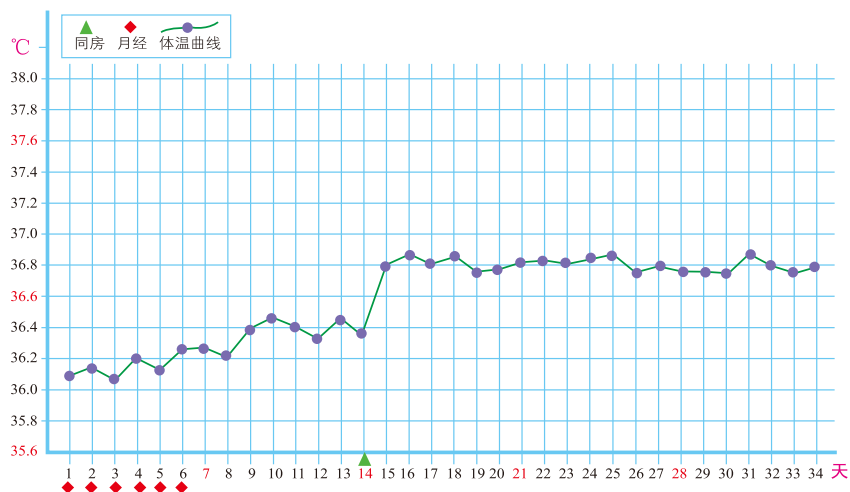


图2 已经怀孕的基础体温示意图

● 日程表法

大部分生育期女性的排卵时间在下次月经前 12~16 天 (平均为 14 天)。推测排卵日可以从下一次月经的大概日期向前推 14 天。这种方法比较简单,但误差较大。因此我们推荐使用它的改良方法。

计算公式

易孕期第 1 天 = 最短一次月经周期天数 - 18 天

易孕期最后 1 天 = 最长一次月经周期天数 - 11 天

在用这个公式计算之前,需要你连续 8 次观察、记录自己的月经周期,掌握自己月经周期的最长天数和最短天数,代入以上公式得出的数字分别表示“易孕期”的开始和结束时间。

月经周期的计算是从此次月经来潮的第 1 天到下次月经来潮的第 1 天。举例来说,某女性前 8 个月的月经周期最长为 30 天,最短为 28 天,代入公式为:

易孕期第 1 天: 28 天 - 18 天 = 10 天

易孕期最后一天: 30 天 - 11 天 = 19 天

说明这位女性的“易孕期”开始于本次月经来潮后的第 10 天，结束于本次月经来潮后的第 19 天。

如果通过观察，你的月经很规律，为 28 天 1 次，那么你可将月经周期的最长天数和最短天数都定为 28 天，代入公式，可计算出你的“易孕期”为本次月经来潮的第 10~17 天。

找出“易孕期”后，如果想怀孕，可以从“易孕期”第 1 天开始，每隔一日同房 1 次，连续数月，极有可能怀孕。

备孕夫妻的营养准备

备孕妈妈应该这么吃

备孕妈妈宜吃能促进女性激素分泌的食物。这些食物富含色氨酸及酪氨酸，可以提高脑内血管紧张素及多巴胺的水平，这些化学物质可以促进女性激素的分泌，使得受精卵更容易着床于子宫内膜。富含色氨酸的食物有木瓜、大枣、芹菜、香蕉、杏干、胡萝卜、番薯、葵花子及杏仁等；酪氨酸多见于瘦肉、火鸡肉、鱼类（如鳕鱼、沙丁鱼等）、蟹、豆类及燕麦等。

另外，对于备孕妈妈来说，吃一些碱性食物有利于保持阴道分泌物正常，碱性环境适合运输精子，所以，富含碱性物质的蔬菜和水果是能够促进生育的，例如龙须菜、竹笋、土豆、牛油果、浆果、苹果、橄榄及桃子等，都是偏碱性的食物。

备孕爸爸应该这么吃

备孕爸爸宜摄入能够提高精子品质的食物。精子及卵子容易受自由基的损伤，富含黄酮的食品可以对其起到保护作用。黄酮是一种植物色素，它的存在使得水果呈现出了不同的颜色，而且，它本身有潜在的抗氧化能力，可以减轻自由基造成的损伤。富含黄酮类物质的食物有蓝莓、浆果、葡萄、橙子、桃子、李子及番茄等。

另外，对于备孕爸爸来说，某些营养素如锌和维生素 C，对于提高精子数目以及精子质量具有重要的作用。锌主要来源于坚果、蛋类、鱼、果仁以及谷物等；维生素 C 主要来源于新鲜蔬菜和水果，如猕猴桃、番茄等。

备孕夫妻在什么情况下需要进行遗传学咨询

虽然现在畸形儿概率比较低，但每对夫妻都有生畸形儿的可能。备孕妈妈应当事先做好遗传学咨询，了解生畸形儿的可能性有多大。如果年龄超过 35 岁，夫妻一方有遗传病，有两次或以上自然流产史或致畸药物接触史者，已生育过先天愚型和常染色体隐性病患儿的妇女，妻子为连锁疾病（如血友病）患者，经常接触放射线或化学药剂的工作人员一定要进行遗传学咨询。

通过遗传学咨询，可以了解夫妻若有一方有遗传病或先天畸形，后代的发病概率有多大；了解如果已经生育过一个遗传病患儿，下一胎的患病概率有多大；并可对先天性智力低下的夫妻所生育的后代进行预测。



怀孕前

4

周

优“孕”常识

新婚不宜马上怀孕

刚结婚的夫妻在操办喜事期间，耗费了大量的体力和精力。如是旅行结婚，长途跋涉，休息不好，饮食不习惯，人也容易感到疲劳，且旅行时也较难保持清洁卫生，更不适宜怀孕了。

另外，在新婚期间，亲朋相聚，与烟、酒接触较多，对优生不利。因此，新婚最好暂时避孕。婚后1~2年，最少3个月，等夫妻性生活协调、情绪稳定、精力充沛了，再选择有利时机受孕，为生一个健康聪明的宝宝打下良好的基础。

长期服用药物的人不要急于怀孕

有的女性身体患有疾病，需要长期服用某种药物，如激素、抗生素、止吐药、抗癫痫药、抗精神病药物等，这些药物会不同程度地对生殖细胞产生一定影响。

卵子从初期的卵细胞到成熟卵子约需14天，在这段时间内，卵子容易受到药物的影响。因此，长期服药者不要急于怀孕。各种药物的作用、在人体内储存的时间以及对卵细胞的影响均不相同，不能

一概而论。如果长期服药的女性计划怀孕，最好先请医生指导，再确定怀孕的时间。

孕“钱”准备需充足

充分的经济准备是孕育宝宝的必要条件，建议准备要宝宝的家庭将孕期的各项开支考虑周全，做好充分的准备。具体内容如下：

1. 生活费用。从准备怀孕开始到宝宝出生，孕妇的营养需求增加，并且要全面和均衡，这部分开支是孕期最大的花费。

2. 孕期检查的费用。孕期需要做例行的产前检查，偶尔可能会出现一些意想不到的情况，如前置胎盘、早产等，应该将这些意外情况考虑在内，以免临时紧急，难以应对。

3. 孕期用品。孕妇装、防辐射服及孕妇专用的化妆品、保养品等都需要购买安全性和舒适性比较高的产品，应该多加咨询和选择。在计划费用时也应该考虑这方面的开支。

4. 分娩手术、住院费。选择合适的医院，手术费、住院费也是不小的花销，剖宫产比自然生产的花费要高；还要准备新生儿出生后的费用，这也是孕期花销的重要部分。

5. 适当地富余一些，以备不时之需。



备孕夫妻要改掉的不良生活习惯

生育一个健康聪明的宝宝是夫妻共同的责任。从现在开始，备孕爸爸和备孕妈妈就应该准备起来，改变自己不良的饮食习惯，使身体更健康，以迎接一个健康可爱宝宝的到来。

备孕妈妈要改掉的不良生活习惯

不良生活习惯	危害
偏食、挑食	怀孕期间孕妈妈需要全方面的营养，不同食物中所含的营养成分不同，含量也不等，有的含这几种，有的含那几种；有的含量多些，有的含量少些。所以，为了自身的健康和胎宝宝的健康发育，孕妈妈最好改掉以往挑食、偏食的坏习惯，饮食上要吃得杂一些，不偏食，不忌口
抽烟	烟草中含有 20 多种有毒物质，其中以尼古丁的毒性最大，孕妈妈抽烟，烟草中的毒性物质就可通过胎盘直接进入胎儿体内，会导致胚胎发育迟缓，引发畸形、流产及先天性心脏病等。另外，孕妈妈被迫吸二手烟，也会对胎儿的发育不利。所以，备孕妈妈要主动远离烟草
酗酒	科学研究表明，酗酒的女性生育畸形儿的概率，比不饮酒的女性高两倍。孕妇酗酒不仅会引发慢性酒精中毒性肝炎、肝硬化，还会造成子女智力低下。备孕妈妈酗酒，孩子出生后可能患“酒精中毒综合征”，还可能出现低出生体重、中枢神经发育障碍等严重后果。所以，将生孩子列入日程的备孕妈妈们切不可再酗酒了
喝咖啡	咖啡中的咖啡因对计划怀孕者而言是有害物质，而且咖啡中加入的糖分和奶油也是引发肥胖和高血脂的主要因素之一，因此，要想拥有一个健康可爱的宝宝，孕前和孕期最好远离咖啡
养宠物	宠物作为一种传染源，能够直接传播人畜共患的疾病，如狂犬病、结核病、出血热、弓形虫病等。其中，以弓形虫病最为可怕。一般来说，正常人感染弓形虫大多没有明显不适，可以自愈。但对准备怀孕或是孕早期的孕妈妈而言则非常危险，一旦不慎感染，很可能将弓形虫传染给胎宝宝，直接影响胎宝宝发育甚至导致胎儿畸形，还会引发流产、死胎、早产等。所以，我们建议备孕妈妈或孕妈妈们若家中养了猫、狗、鸟等宠物，最好送给亲友或寄养在亲友家中



备孕爸爸要改掉的不良生活习惯

不良生活习惯	危害
抽烟喝酒	和备孕妈妈一样，备孕爸爸也要主动戒烟戒酒。烟草中产生的尼古丁和多环芳香烃类化合物会引起睾丸萎缩和精子形态改变，而酒精对人体肝脏和睾丸有直接影响，容易导致精液质量下降。因此，备孕爸爸要离烟酒远一点
长时间泡澡	高温会对睾丸产生损害，因此备孕爸爸最好避免在高温环境中停留过长时间，如不要长时间洗桑拿浴或泡热水澡，甚至穿紧身裤等
饮食不均衡	如缺锌会影响青春期男性生殖器官和第二性征的发育，降低精子的活动能力，削弱机体的免疫功能，使男性容易患前列腺炎、附睾炎等感染性疾病。因此，男性应该多吃锌、硒等含量较高的食物，如牛奶、玉米、黑米、黑豆等
过多接触辐射源	辐射对人体的健康影响很大，大剂量的辐射可引起睾丸组织结构的改变，增加精子的畸形率。因此，备孕爸爸平时应尽量减少与辐射源的接触，如电脑、电视、微波炉等

血型遗传

ABO血型系统遗传规律表

父母血型	O+O	O+A	O+B	O+AB	A+A	A+B	A+AB	B+B	B+AB	AB+AB
子女血型	O	A、 O	B、 O	A、 B	A、 O	AB、A、 B、O	A、B、 AB	B、O	A、B、 AB	A、B、 AB
子女不可能的血型	A、B、 AB	B、AB	A、AB	O、 AB	B、 AB	—	O	A、 AB	O	O

Rh血型系统遗传规律表

父母Rh血型	Rh+、Rh+	Rh+、Rh-	Rh-、Rh-
子女血型	Rh+	Rh+	Rh-
子女不可能的血型	—	—	Rh+

专题 备孕夫妻体检备忘录

备孕妈妈孕前常规检查

检查项目	检查内容	检查目的	检查方法	检查时间
身高体重	测出具体数值，评判体重是否达标	如果体重超标，最好先减肥，调整体重在正常范围为宜	用秤、标尺来测量	怀孕前1个月
量血压	血压的正常数值： 高压：<140 毫米汞柱 低压：<90 毫米汞柱	怀孕容易使高血压患者的血压更高，甚至会威胁到孕妈妈的生命安全	血压计	怀孕前3个月
血常规血型	白细胞、红细胞、血红蛋白、血小板、ABO 血型、Rh 血型等	是否患有地中海贫血、感染等，也可预测是否会发生血型不合等	采指血、静脉血检查	怀孕前3个月
尿常规	肾脏疾患的早期诊断	肾脏病需要治愈后再怀孕	尿液检查	怀孕前3个月
生殖系统	通过白带常规筛查滴虫、真菌、感染、尿道炎症以及淋病、梅毒等，有无子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫颈病变等	是否有妇科疾病，如患有性传播疾病、卵巢肿瘤，影响受孕的子宫肌瘤，最好先彻底治疗，然后再怀孕	阴道分泌物、宫颈涂片及 B 超检查	怀孕前3个月
脱畸 (TORCH) 全套	包括风疹、弓形虫、巨细胞病毒和单纯疱疹病毒四项检查	预防流产及胎儿畸形	静脉抽血	怀孕前3个月
肝肾功能	包含肝肾功能、乙肝病毒，血糖、血脂等项目	肝肾患者怀孕后可能会加重病情，导致早产	静脉抽血	怀孕前3个月
口腔检查	是否有龋齿、未发育完全的智齿及其他口腔疾病	怀孕期间，原有的口腔隐患容易恶化，严重的还会影响到胎宝宝的健康。因此，口腔问题要在孕前就解决好	口腔检查	怀孕前3个月

备孕爸爸检查项目

检查项目	检查内容
血常规	检查有无病毒感染、白血病、组织坏死、败血症、营养不良、贫血、血型等
血糖	检查是否患有糖尿病
血脂	检查是否有高血脂
肝功能	检查肝功能是否受损，是否有阻塞性黄疸、急（慢）性肝炎、肝癌等肝脏疾病的初期症状
肾功能	检查肾脏是否受损，是否有急（慢）性肾炎、尿毒症等疾病
内分泌激素	检查体内性激素水平
精液检查	预知精液是否有活力或者是否少精、弱精。如果少精、弱精，则要从营养上补充，并戒除不良生活习惯，如不抽烟、不酗酒、不穿过紧的内裤等
男性泌尿生殖系统检查	检查是否有隐睾、睾丸外伤、睾丸疼痛肿胀、鞘膜积液、斜疝、尿道流脓和是否动过手术等情况
传染病检查	如果未进行体格检查或婚检，那么肝炎、梅毒、艾滋病等传染病检查也是很必要的
全身体格检查	全身检查及生育能力评估



PART 2

孕期40周

幸福好“孕”进行时



孕



月

胎宝宝说

到第3周末，我从受精卵开始发育成为一个胚胎，由此我拥有了变成一个婴儿的权利。我是幸运的，我冲破了重重阻挠，终于成功地在妈妈的子宫内膜里“着床”了，开始了真正意义上的发育。我很小，几乎看不见，直到本月末，才大约长0.5~1厘米，体重还不到1克，我的外形呈圆筒状，头尾弯向腹侧，长着鳃弓和嘴巴。我的血液循环已经初步建立，胎盘雏形形成，胎膜也在此时形成。此时的我生活在一个充满液体的毛茸茸的小球里面，像鱼一样在里面自由自在地漂浮着，好玩极了。

孕妈妈说

2012年的金秋，我结婚了！由于年底工作比较忙，我和老公也一直没有考虑要宝宝的事。但是婆婆和我妈会不时地跟老公和我提“该要个孩子了啊！”要孩子？我还没玩够呢！

2013年的春节刚过，我就向老冯（注：俺老公）宣布了我的2013旅游大计——我要周游世界！没过几天我突然开始不想吃东西，老想睡觉，我怀疑是过年时大鱼大肉吃多了，胃开始报复我了。没想到，这两天脸上又冒出了几颗久违的痘痘。这是怎么了？老冯敏感地说：“不会是有了吧！”“你才有了呢！”我顿时火大，我还要周游世界呢！管他呢，过两天应该就好了，我边翻着旅游杂志，边琢磨着。



	胎宝宝的发育	孕妈妈的变化
第1周 第2周	 <p>第1周 就是最后一次月经开始那一周 第2周 子宫为排卵做好准备</p>	此时尚未真正怀孕，所以孕妈妈没有什么变化
第3周	 <p>第3周 精子和卵子在输卵管中相遇并完成受精的过程 受精卵从输卵管移动到子宫内，开始进行细胞分裂，此时是真正意义上的怀孕的开始 在子宫里生长的胚胎虽然体积很小，却保持着飞快的增殖和成长速度</p>	阴道的分泌物增多，也会有轻微的疼痛感 由于还没有经过一个月经周期，孕妈妈可能还没有发现自己已经怀孕了 受精卵在着床时可能引起出血，此时即使阴道流出的血液呈现出灰黄色，而不是红色，也不要过于慌乱
第4周	 <p>受精卵分裂成两部分，一部分形成胎盘，另一部分形成胎儿 进行B超检查可以观察到胎儿生存的初期场所——胎囊</p>	孕妈妈可能会有一些轻微的不舒服，有时还会感到很疲劳

孕妈妈的营养需求

孕1月饮食指南

1 为了避免或减少如恶心、呕吐等早孕反应，可用少食多餐的方法，饮食最好清淡，不吃油腻和辛辣食物，多吃易于消化吸收的食物。

2 蔬菜要充分洗净，水果最好削皮，以避免农药污染。

3 采用合理的加工烹调方法，减少营养物质的损失，使之符合卫生要求。避免各种食物污染，保留食物的原味，少用调味料。

4 养成良好的饮食习惯。定时用餐，三餐之间最好安排两次加餐，进食一些点心、饮料（如牛奶、酸奶、鲜榨果汁等）、蔬菜和水果，定量用餐，不挑食、偏食，多在家里吃饭，保证食物的卫生。

5 进餐时，最好能保持愉快的心情，营造一种温馨的进餐氛围，以帮助孕妈妈增进食欲。应保证就餐时不被干扰。

孕1月主打营养素——叶酸

妊娠早期是胎儿神经器官发育的关键期，孕妈妈补充叶酸可以有效地防止贫血、早产，预防胎儿神经管畸形。除了遵照医嘱口服叶酸片来保证每日所需的叶酸之外，孕妈妈还可以多吃些富含叶酸的食物，如面包、面条、白米和面粉等谷类食物，以及牛肝、菠菜、龙须菜、芦笋、豆类及苹果、柑橘、橙子等。一般来说，孕妈妈应从备孕前3个月就开始补充叶酸。

孕1月一日营养食谱举例

餐次	用餐时间	食谱参考
早餐	7:00~8:00	牛奶1杯，猪肚大米粥1碗，花卷1~2个，蔬菜适量
加餐	10:00	果汁配消化饼干适量
午餐	12:00~12:30	米饭1份，菠菜炒猪肝1份，黑木耳炒黄花菜1份，菠菜鸡蛋汤适量
加餐	15:00	吃些坚果，如核桃、花生、腰果、开心果等
晚餐	18:00~18:30	荞麦面条1碗，烤馒头片5片，豆芽蘑菇汤适量
加餐	21:00	牛奶1杯，威化饼干2片

苹果



橙子



菠菜





孕1月推荐食谱

猪肚大米粥

——补益气血

材料：大米 100 克，猪肚 150 克，瘦猪肉 100 克。

调料：盐、鸡精、胡椒粉、料酒、水淀粉各适量。

做法：

1. 猪肚洗净，用部分盐、水淀粉反复抓揉，再用清水洗净，入沸水氽烫熟，捞出切片；瘦猪肉洗净切片，放碗内，加入料酒、部分盐、部分水淀粉抓匀，入沸水氽烫后捞出。
2. 大米淘洗干净，与适量清水一同放入锅中，以大火煮滚，放入猪肚片、瘦肉片，以小火熬煮至米粒开花、材料成熟，加入胡椒粉、鸡精、盐调味即可。



韭菜炒绿豆芽

——开胃有营养

材料：绿豆芽 60 克，韭菜 300 克。

调料：植物油、盐、鸡精各适量。

做法：

1. 绿豆芽掐头、掐尾，放水中浸泡一会儿，捞出，沥干；韭菜择洗干净，切成 5 厘米左右的长段。
2. 炒锅置火上，倒入植物油烧热，放入绿豆芽翻炒一会儿，倒入盐、韭菜快炒至熟，再加鸡精调味即可。



每天胎教十分钟

本月主题：情绪胎教

胎宝宝住在子宫里，虽然看不到妈妈的表情，但是却能够感受到妈妈的喜怒哀乐。为了宝宝将来的健康和幸福，孕妈妈需要有意识地放松心情、稳定情绪，避免精神紧张等不良刺激，这就是对胎宝宝最好的胎教。

情绪胎教方法推荐

1 排除不必要的担心

妊娠会给孕妈妈添加许多烦恼，如忧虑胎宝宝的发育、性别；担心分娩疼痛、难产；担心产后无奶、体形变化等。其实这大可不必，孕妈妈应该清楚地认识到，只要坚持进行必要的孕期日常保健，胎宝宝一定会很健康。

2 寄情于艺术欣赏

艺术给人以美的享受，能够使人精神放松，并变得充实，从而使人的心情保持愉悦。孕妈妈应该多接触艺术，例如阅读文笔生动、优美的小说、散文或诗歌，欣赏表现爱与美的绘画作品，看诙谐幽默的影视作品，或者听优美、柔和的乐曲。

3 尽快转移不良情绪

当孕妈妈在生活中遭遇挫折或者不愉快的事情时，要转移注意力来进行自我宣泄。离开让你感觉不愉快的地方，或者做另外一件能够让你开心的事，如听音乐、相声，看小品，欣赏山水风景画册，出去散

步，上街购物等，也可以向密友倾诉，写日记或找同样处境的人交谈，用这些事将不良情绪转移掉。

4 提醒法

要时时告诫自己不要生气、不要着急、不要烦恼、不要悲伤，胎宝宝和我在一起，我不是一个人，我要坚强一点、宽容一点。

5 有助于稳定情绪的呼吸法

身体采取舒适的姿势，或坐或躺，腰背舒展，全身放松，双目微闭，用4~5秒钟的时间缓缓地吸气，让自己有一种将气体储存在腹部的感觉，然后用8~10秒钟的时间呼气，直至出现无意识的深呼吸为止。每天早晨起床时、中午休息前、晚上临睡前各进行1次这样的呼吸，可有效改善妊娠期的焦躁情绪。

专家答疑

Q 多看漂亮的宝宝图片，将来就会生出健康漂亮的宝宝吗？

A 我们都知道胎宝宝成长所需的营养从母体吸取，智力受来自母体的刺激而发育。孕妈妈营养好，胎宝宝就健康生长，孕妈妈开心，胎宝宝也会开心。孕妈妈看着漂亮宝宝的图片，觉得赏心悦目，这种愉悦的心情，自然会影响到胎宝宝。孕妈妈长期看漂亮宝宝的图片，胎宝宝也会受到影响，久而久之，胎宝宝也会变得健康起来。



孕期“孕”动

孕妈妈这个月最重要的任务之一就是准备一个好的心情，这对胎宝宝来说是至关重要的。因为孕妈妈和胎宝宝之间有着微妙的精神联系，孕妈妈的情绪会影响到胎宝宝的发育。所以，从本月起，努力使自己成为一个快乐幸福的孕妈妈是当务之急。要做到这一点，孕妈妈必须克服初次怀孕的紧张和焦虑。下面介绍几种简单的孕期瑜伽放松功，看能不能帮助孕妈妈快速平静下来。

● 枕臂侧躺

侧躺（任意一边），屈臂枕于头下，另一手臂置于弯曲的大腿上，置于底下的大腿保持放松伸直的姿势，置于其上的大腿稍微弯曲。时间以舒服为度，做完一侧后再换另一侧。



● 坐姿聆听

坐在瑜伽垫或床上、毯子上，双腿盘坐，手臂自然放松，双手手心朝上，放在大腿上，颈部、睫毛、脸部放松，聆听有节律的细微的声音，或听些轻柔的音乐，保持 10 分钟。



● 瑜伽呼吸

以舒适的姿势盘坐在垫子上，两脚掌心相对。双手分别放在腹部和胸部上，脊背中正，双肩自然放松。双眼微闭，保持呼吸，让你的双手去感受你的呼吸，保持 3~5 次呼吸。



当准爸爸遇上孕妈妈

调节孕妈妈的情绪

将室内环境布置得更美观，贴几张漂亮宝宝画像，或摆放几盆花卉盆景，增加点大自然的气息，以陶冶情操，缓和情绪。准爸爸应鼓励孕妈妈适当参加锻炼，建议做孕妇瑜伽。

克制性冲动

在孕早期，准爸爸要抑制性冲动，因为胎宝宝在子宫里住得还不是很踏实。如孕妈妈处于性高潮，会有强烈的子宫收缩，容易加大妊娠中断的危险。因此，在孕早期的3个月里，要禁止同房，保证胚胎的正常发育。

当孕妈妈坚强的后盾

孕妈妈的心理很脆弱，依赖性会增强，心里会对准爸爸有很多希望。准爸爸要尽力满足孕妈妈十月怀胎的情感需要，让孕妈妈保持安定平稳的情绪，这对母子的健康十分有益。

跟孕妈妈和谐相处

准爸爸要努力争当“家庭妇男”，尽量抢着做家务，特别是较重的活儿。在和孕妈妈意见不一致时，要注意控制情绪，不要让孕妈妈激动，尽量减少和孕妈妈之间的争执。

和孕妈妈一起学习分娩知识

不少孕妈妈担心自己和胎宝宝遇到各种不测，害怕分娩，这时候准爸爸要和孕妈妈一起学习分娩知识，对各种异常情况的预防和处理也要有所了解。这样能帮助缓解孕妈妈的紧张情绪。



准爸爸要学会调节孕妈妈的情绪，和孕妈妈和谐相处，感受胎宝宝的存在，一起度过幸福的40周。

孕期问题一箩筐

孕妈妈为什么要多吃玉米?

玉米中富含维生素、蛋白质、粗纤维、脂肪酸和矿物质等,孕妈妈适宜多食。

1 维生素

富含维生素,能防止细胞氧化、减缓衰老,促进胎宝宝的智力发育。黄玉米中含有维生素A,对孕妈妈和胎宝宝的视力有益。

2 蛋白质

富含蛋白质,其中特有胶质占30%,球蛋白和白蛋白占20%~22%。甜玉米中天冬氨酸和谷氨酸的含量很高,这些营养对胎宝宝的大脑发育十分有利。

3 粗纤维

富含粗纤维,能帮助孕妈妈缓解便秘,有利于肠道健康。

4 脂肪酸

玉米中亚油酸、油酸等脂肪酸的含量很高,可帮助胎宝宝大脑发育。



玉米

如何知道自己怀孕了?

月经过了一周多还没来,是不是怀孕了呢?相信很多女性对于怀孕初期的特征并不是很了解,有些女性甚至在怀孕三四个月后才知道自己怀孕了,这对于胎儿的发育是极为不利的。那么预示怀孕的信号到底有哪些呢?下面我们就来做一个详细的解说。

1 月经过期不至

如果月经过了期还没来,首先就应该想到有怀孕的可能。也有些孕妈妈在该来月经的时候,仍会有少量阴道出血,不过,来的量比较少,日期也短些。一般来说,有正常性生活的女性,在月经周期1周以后仍不来潮,就应去医院检查尿液,确定是否怀孕。

2 乳房变得敏感

在怀孕初期,孕妈妈可能在穿衣服或洗澡时会发现乳房变得敏感、膨胀,无端感到酸痛;而乳头周围深黄色的乳晕颜色加深,其上的小颗粒则会显得特别突出,这是因为体内的激素增加,在为产后喂奶做准备。

3 身体疲乏

在怀孕初期，不少孕妈妈会感到身体疲乏、没有力气，只想睡觉，不过这个时期不会太长，很快就会过去。

4 出现尿频

在怀孕早期，不少孕妈妈会出现尿频，有的甚至是每小时一次，这是一种正常现象。膀胱位于子宫前方，怀孕后，逐渐增大的子宫会压迫到膀胱，从而让孕妈妈产生排尿的意识。

5 胃口发生变化

有的女性在月经过期不久（1~2个星期），胃口就开始发生变化。有的人是平时喜欢吃的东西，突然变得不爱吃了；有的人是不想吃东西了；还有的人喜欢吃些酸味的食物。一般经过半个月到一个月，这些症状就会消失。

6 体温略升高

怀孕还会使女性体温稍微升高，你或许会怀疑自己感冒了，这时，你不妨拿来温度计测量一下体温，看看比正常体温高了多少。如果你已经尝试过受孕，并希望怀孕，你的医生也许会建议你记录下每天的体温并画出曲线。如果你的体温较平时略高，并持续了两周，这证明你的身体内部正发生一些变化。你或许已经怀孕了！你可以去咨询医生。

专家答疑

Q 怀孕了怎样护肤？

A 孕期皮肤该如何保养是很多孕妈妈都很关心的问题。下面为孕妈妈介绍一些安全又有效的护肤方法。

孕期皮肤十分敏感，孕妈妈洗脸时要使用温和和无刺激的洁面用品。如果孕妈妈的皮肤很干燥，洗脸的次数应减少，每日两次即可。洗完后用手轻轻拍打几下，等水分半干，用温和的润肤霜均匀擦于面部，并轻轻按摩，这样有利于保持皮肤水分，促进皮肤的血液循环。另外，注意适当多饮水，多吃新鲜蔬菜和水果。

有些化妆品含有害化学成分，会对胎宝宝的生长发育产生不利影响，孕妈妈应该慎用。美白祛斑霜一般含铅和汞，长期使用会严重危害人体的神经、消化道及泌尿系统健康；口红、唇彩中的羊毛脂易吸附空气中的尘埃、重金属及大肠杆菌等病毒，喝水或吃东西时会将这些有害物质带入体内，危害胎宝宝的健康。此外，指甲油和染发、烫发剂大多含有对人体有害的化学物质，孕妈妈在孕期最好远离这些美容、美发产品。



我的孕期日志

我可能怀孕了的最初征兆

我遇到的困惑和得到的解答

宝宝，妈妈想对你说





孕

2

月

胎宝宝说

这个月里，我在妈妈的“小屋”里一面享受着快乐幸福的生活，一面像个拼命三郎一般快速“打造”自己，使自己以极快的速度成材。首先，我成功地完成了“着床”的伟大使命，这时的我，神经系统、血液循环器官的原型几乎都已经出现，肝脏也有了进一步的发育。与妈妈紧密相连的唯一通道——脐带也从这个时期开始慢慢形成。

孕妈妈说

让老冯说中了，我真的怀孕了。我还没有做好当妈妈的准备，我看着试纸上的两道杠，又看看自己的肚子，说：“宝宝啊，妈妈还没准备好呢，但是既然你已经来了，我就要全力备战迎接你喽！”之后的日子，全家人忙成了一团，婆婆天天变着花样给我做好吃的，妈妈买来了叶酸、防护服等装备，老公也看着我，不让我玩电脑，每天最多只能在笔记本上玩1小时。我一下成了家里的重点保护对象，不过，被人伺候的感觉还真不错，这都是你的功劳啊，宝宝！



	胎宝宝的发育	孕妈妈的变化
第5周 	胎宝宝开始有了脉搏，脐带开始起到供给营养的作用 两条主心血管开始搏动，脑部和脊椎开始形成	开始发生恶心和呕吐，疲劳感出现得更加频繁 由于胸部明显变大，会有衣服穿不下的感觉 尿频的现象比较严重
第6周 	眼部长出眼睑和水晶体，四肢的芽体开始出现，可以区分出胎儿的头部、胃部和臀部了 肝、肺和心脏开始形成，血液循环开始运作了	孕吐、疲劳和尿频变得更加明显 偶尔会觉得乳房发痒并感到心口疼痛 排便习惯发生变化，可能出现便秘和痔疮等不适
第7周 	做B超检查时，能见到胎宝宝心脏搏动了 心脏变得饱满，大脑半球正在逐渐成形 眼珠开始发育并长出一个黑点	胸部也在发生变化，乳头的颜色稍微变深，乳腺也变得发达起来了
第8周 	胎儿有了嗅觉能力，眼球里色素含量增高，四肢变长，颈部开始发育，下肢的芽体分化为大腿、小腿和足，上肢的芽体分化为手、胳膊和肩膀	子宫的体积不断扩大，体重也有所增加。下腹部、肋部和腿部不时出现疼痛的感觉 乳腺发达，孕妈妈会感觉到胸部变得更加丰满了



孕妈妈的营养需求

孕2月饮食指南

在孕2月，胎宝宝还比较小，不需要过多增加营养，孕妈妈保持正常饮食就可以了，适当增加些优质蛋白质，就能满足胎宝宝的正常需要。

1 吃点“止吐”食物。如果孕妈妈有轻微恶心、呕吐现象，不妨多吃点能减轻呕吐的食物，如烤面包、饼干、米粥等。为了避免晨吐，孕妈妈可以在床边准备一杯水、一片面包、一小块水果、几粒花生米等，这样就可以在早上起床前第一时间吃点零食，以帮助抑制恶心。

2 多吃富含淀粉的食物。孕妈妈不妨多吃一些富含淀粉的食物，以提供必需的能量。

3 不必勉强吃脂肪类食物。早孕反应使得孕妈妈吃不下脂肪类食物，不要紧，不要勉强自己，可以吃点豆类、蛋类、乳类食品来补充。

孕2月主打营养素——维生素C、维生素B₆

● 维生素 C

怀孕的第2个月，有些孕妈妈会发现自己刷牙时牙龈会肿胀、出血，适量补充维生素C就能缓解。维生素C主要来源于新鲜水果和蔬菜，如青椒、菜花、白菜、番茄、黄瓜、菠菜、柠檬等。但要注意，烹煮以上食物的时间不宜过长，以免维生素C大量流失。

● 维生素 B₆

维生素B₆是妊娠呕吐的克星。麦芽糖中维生素B₆含量最高，每天吃1~2勺麦芽糖，不仅可以有效地抑制妊娠呕吐，而且能使孕妇精力充沛。富含维生素B₆的食物还有香蕉、土豆、黄豆、胡萝卜、核桃、花生、菠菜、瘦肉、鸡肉、鸡蛋、鱼等。

孕2月一日营养食谱举例

餐次	用餐时间	食谱参考
早餐	7:00 ~ 8:00	豆浆1杯，蒸饺6个，香椿拌豆腐1份
加餐	10:00	橘子1个，酸奶1杯
午餐	12:00 ~ 12:30	米饭1份，大白菜炒鸡蛋1份，瘦肉炒芹菜1份，剁椒酸菜鱼头汤适量
加餐	15:00	吃些坚果，如核桃、榛子、腰果、开心果等
晚餐	18:00 ~ 18:30	花卷1个，枸杞山药粥1碗，豆芽椒丝1份，鸡蛋炒蒜苗1份
加餐	21:00	牛奶1杯，饼干适量



孕2月推荐食谱

豆芽椒丝

——缓解孕吐

材料：绿豆芽 200 克，青椒 50 克。

调料：白糖、盐、鸡精、香油各适量。

做法：

1. 绿豆芽择洗干净，入沸水中焯透，捞出，沥干水分，凉凉；青椒洗净，去蒂除子，切丝。
2. 取盘，放入绿豆芽和青椒丝，用白糖、盐、鸡精和香油调味即可。



剁椒酸菜鱼头汤

——开胃，促大脑发育

材料：鱼头 400 克，酸菜末 50 克，剁椒适量。

调料：姜片、蒜粒、葱末、料酒、盐、胡椒粉、植物油、香油、高汤各适量。

做法：

1. 鱼头去鳞，除鳃，洗净，用料酒、盐、胡椒粉腌渍 10 分钟。
2. 锅内倒油烧热，下剁椒、酸菜翻炒，炒香姜片、蒜粒，倒高汤煮沸，下鱼头中火煮熟，放香油、胡椒粉稍煮，撒葱末即可。



每天胎教十分钟

本月主题：营养胎教

营养胎教也称饮食胎教，是根据孕早期、中期、晚期三个阶段胎宝宝的发育特点，指导孕妈妈合理摄取食物中的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水、纤维素等 7 种营养素，以促进胎宝宝的生长发育。

专家答疑

Q 孕妈妈的饮食习惯是否会对出生以后的宝宝产生影响？

A 临床发现，孕妈妈在怀孕时常常胃口不好，偏食，或是吃饭的过程紧张匆忙，常被外界干扰打断，抑或是常常有一餐没一餐的。宝宝从出生起，就经常表现得没有胃口、不喜欢吃东西、吐奶、消化吸收不良，稍大一点出现明显偏食现象。孕妈妈的饮食习惯对胎宝宝有着不可忽视的影响。

孕妈妈重点营养素需求情况

营养素	补充理由	食物来源	每日建议摄入量
锌	锌缺乏会使胎宝宝出现神经系统发育障碍，因此，孕妈妈要适当吃一些补锌食物	香蕉、动物内脏、瓜子、花生、松子、牡蛎	16.5 毫克
叶酸	这个月孕妈妈应该继续补充叶酸，叶酸是人体三大造血原料之一，可促进红细胞的生成，同时，孕早期适当摄入可降低胎儿神经管畸形、早产、妊娠高脂血症的发生	菠菜、莴笋、番茄、菜花、油菜、小白菜、蘑菇、橘子、草莓、樱桃、香蕉、葡萄、猕猴桃、瘦肉、蛋黄、动物肝脏，孕妈妈也可以直接购买叶酸制剂来补充，但要在医生的指导下安全服用	0.6 毫克（大约 100 克菠菜中的含量）
维生素 E	孕 2 月，孕妈妈的情况还不是十分稳定，稍有不慎容易出现流产，而维生素 E 可有效防止流产的发生	核桃、榛子、花生、全麦食物、玉米油、花生油等	14 毫克
碘	如果孕期缺碘，胎宝宝容易患上呆小症，孕期虽然不建议大量补碘，但是不可不补	鱼、海带、紫菜、贝类等。孕妈妈补碘的关键期是在孕早期的 3 个月，产后 5 个月再补碘，对胎宝宝智力发育已经起不到太大作用	200 微克

孕期“孕”动

孕妈妈适时、适当地进行体育锻炼和帮助胎宝宝活动，可以促进胎宝宝大脑及肌肉的健康发育。研究表明，凡是在子宫内受过“体育”运动训练的胎宝宝，出生后翻身、坐立、爬行、走路及跳跃等动作的发育都明显早于一般的宝宝。

● 孕期运动的好处

1. 解除孕妈妈的疲劳和不适，使其心情舒畅。
2. 使胎宝宝适应位置改变及子宫内羊水晃动，训练胎宝宝的平衡能力。
3. 促进全身血液循环，增加胎盘供血，有利于胎宝宝健康发育。
4. 增强孕妈妈腹肌、腰背肌和盆底肌的张力和弹性，使关节、韧带松弛柔软，有利于孕妈妈正常妊娠及顺利分娩。
5. 控制孕期体重的增加，促进产后体形恢复。

● 孕妈妈适合做哪些运动

孕妈妈的运动以轻柔和缓为主，比如散步、瑜伽的某些动作，太极，柔软体操等。在选择运动时，一方面要注意运动强度，以不出汗或轻微出汗为宜。要特别注意的是，运动姿势绝对不能造成腹部的牵拉。

● 孕妈妈运动时的注意事项

孕妈妈在运动中的一个禁忌是疲劳，孕妈妈千万不能过度疲劳，也不要运动到身体过热，也就是说孕

妈妈不宜做出汗过多的运动。对于孕妈妈来说，以不累、轻松、舒适为运动限度。

在运动期间一定要多喝水，但不要只喝白开水，最好补充一些果汁等。可乐及运动饮料都不适合孕妈妈。

在运动时如果孕妈妈出现阴道出血，有液体流出，出现不寻常的疼痛或者突发疼痛、胸痛、呼吸困难、严重或持续的头痛或头晕等问题，一定要立即停止运动，最好马上去医院检查。另外，如果在停止运动半小时后仍然持续有宫缩，也不能再运动了。

优孕专家告诉你

不管做什么运动，孕妈妈都应该以轻松、缓慢的方式进行，激烈的运动要避免，如跳跃、扭曲、快速旋转等。另外，有心脏病、糖尿病、高度贫血等综合症的孕妈妈，子宫颈部异常或者患颈管无力症的孕妈妈，胎盘前置或者羊水过多的孕妈妈，子宫内胎儿因某种原因发育迟缓的孕妈妈，应当在医生的指导下运动。

当准爸爸遇上孕妈妈

怀孕后，孕妈妈的身体容易出现不适，这时候准爸爸就来为孕妈妈做好充分的后勤保障工作吧。

为孕妈妈选择易消化、易吸收的食物

准爸爸为有早孕反应的孕妈妈选择易消化、易吸收的食物，如烤面包、饼干、大米或小米粥及营养煲粥等。正餐时若没有胃口可以少吃多餐，一天5~6餐，甚至是想吃就吃。记得一定要吃早餐，而且要保证质量。

让孕妈妈多摄入植物蛋白

准爸爸在这个时候可以考虑以植物蛋白代替动物蛋白，像豆制品、蘑菇、坚果等食物可以多吃些。对于蛋白质的摄入，不必刻意追求一定的数量，但一定要注意保证质量。

保证热量

准爸爸要知道碳水化合物及脂肪是为人体提供能量的重要物质，如果缺乏会造成低血糖、能量不足、体重下降等状况。准爸爸要为孕妈妈准备些五谷杂粮及动物脂肪来补充所需的碳水化合物和能量。

减少食物营养流失

准爸爸在烹调过程中要尽量减少营养素的损失，洗菜、淘米的次数不能过多，不能用热水淘米。不要切后洗菜、泡菜，蔬菜在烹调过程中应急火快炒，与动物性食物混合烹调时应加少量淀粉，因淀粉中还有原型谷胱甘肽，对维生素C有保护作用。

准爸爸不可不知

不少孕妈妈早孕反应比较严重，嗜好吃酸味食物来调节，但准爸爸一定要注意不能让孕妈妈多吃，尤其少吃酸菜、泡菜类，以免食物不清洁或不新鲜影响健康。

可以让孕妈妈改食无害的天然酸性食物，如番茄、樱桃、杨梅、石榴、海棠、橘子、草莓、酸枣、葡萄等，这些食物既可以改善孕后发生的胃肠道不适症状，还可以增进食欲，帮助孕妈妈摄取多种营养素。

需要注意的是，酸性食物不能过量，否则不仅会刺激胃肠道，还会影响其他食物的摄入。



孕期问题一箩筐

孕妈妈可以多吃肉吗？

研究者通过对母体的分析发现，摄入大量肉类、比萨饼和土豆，而摄入水果较少，会增加胎宝宝患唇腭裂的概率。健康的饮食，即摄入食物类型丰富，营养均衡，包括鱼类、大蒜、坚果、蔬菜等，胎宝宝患唇腭裂的概率会降低，因此，孕妈妈一定要注意营养均衡。

中国的传统饮食以粮食和蔬菜为主，中国人的消化吸收功能也比较适应这种以粮食和蔬菜为主的素食结构。有些孕妈妈在怀孕期间吃肉过多，导致营养摄入不均衡，孕期应注意荤素搭配。任何单一食物的营养都不全面，所以不能只吃荤食。另外，吃肉食过多会导致孕妈妈和胎儿体重过重，造成难产。所以，孕妈妈要适当控制肉食的摄入量，兼顾动物性食物及植物性食物。

如何缓解早孕反应？

这个月，恶心、厌食、挑食、呕吐、乏力等症状会越来越明显，这主要是因为孕妈妈的体内进行了一场大的“变革”——受精卵在子宫内膜着床。孕妈妈体内血液中绒毛膜促性腺激素水平升高，还分泌出溶蛋白酶溶解子宫内膜，受精卵囊胚由此植入子宫内膜，这些激素和子宫内膜溶解后，使孕妈妈产生正常的生理反应。

多吃点你喜欢且不感到恶心的水果，补充孕吐过程中流失的维生素。



● 饮食调养孕吐

1. 有的孕妈妈早孕反应比较强烈，没有一点胃口，吐得浑身乏力，日渐消瘦。实际上，妊娠孕吐与精神状况有关系，如果怀孕以后坚强乐观，想一想怀孕的美妙，做母亲的幸福，症状自然就会减轻。

2. 应少食多餐，可以选择清淡可口、容易消化的食物，如烤面包、饼干、大米稀饭或小米稀饭等。孕妈妈可吃些碳水化合物和蛋白质混合的小餐。

3. 吃饭时，要细嚼慢咽，饭后可躺下休息片刻。

4. 早晨起床前吃少量食物对减轻恶心也有一定帮助。

5. 食物烹调要多样化，孕吐严重、脱水的孕妈妈要选择含水分多的食物，如各种水果、新鲜蔬菜等。

6. 有的孕妈妈会喜欢吃辣味、酸味的食物，烹调食物时，可以加点姜、辣椒、紫苏、紫菜等，使食物具有一定的刺激性，能提高食欲。

7. 孕妈妈在怀孕期间，对气味非常敏感。由于冷食比热食气味小，并能抑制胃黏膜病态兴奋，所以不少食物可以等凉后再吃。此外，冰糕、冰激凌等可以适量摄入。

● 孕吐的紧急应对策略

1. 避开让孕妈妈感到不适的食物和气味。

2. 孕妈妈在难受的时候，可以通过口含姜片，用橙皮煎水饮用，煮清香的竹叶水喝等方式来抑制恶心。

孕妈妈如何预防感冒？

● 预防措施

1. 勤洗手，不用脏手摸脸、嘴巴和鼻子。

2. 保持个人卫生。单独使用毛巾和餐具；每次刷完牙需要将牙刷清洗干净，将刷毛朝上，使其加速变干。

3. 尽量少去人多的公共场所，外出乘坐公共交通工具时尽量戴上口罩。

4. 保持室内通风透气，还可放盆水或使用加湿器，提高相对湿度。

5. 注意脚部保暖。脚部受凉容易引起鼻黏膜血管收缩，容易受到感冒病毒的侵扰。

6. 多吃水果和蔬菜，少吃盐。盐对上皮细胞功能有抑制作用，能降低抗病因子的分泌。

● 缓解感冒的小妙招

1. 刚感冒时，觉得喉咙痛痒的话，可以用浓盐水漱口和咽喉，每隔 10 分钟 1 次。

2. 鼻子不通气的话，可以在保温杯内倒入 42℃ 左右的热开水，将口、鼻部贴近茶杯口内，不断吸入蒸汽，每天 3 次。

3. 若感冒并伴有咳嗽，可以用 1 个鸡蛋打匀，加入少量白糖和生姜汁，用开水冲服，2~3 次就能止咳。



我的孕期日志

我想象中宝宝的模样

丈夫知道我怀孕后的反应

宝宝，妈妈想对你说





孕

3

月

胎宝宝说

在2月的最后几天里，我已经把自己打造得初具形状了。接下来的4周里，是我发育极其关键的时期，特别是前2周，我要从小海马发育成一个人模人样的小婴孩，这可是一个巨大的工程，也是我第二次质的飞跃，因为我即将告别胚胎期进入胎儿期，流产的风险大大降低了。后2周，我就要抓住机遇快速生长，进入到精雕细凿的实质性成长阶段了。

孕妈妈说

这一个月我很难受，难道这就是传说中的孕吐？什么也不想做，什么也不想吃。吃东西时，有一种似吐非吐的感觉。想吃酸的，因为嘴里没味道。葡萄呀，猕猴桃呀，番茄呀，都能吃点儿。我是早晚反应厉害点，特别是早上，吐得厉害，但是吐完了还能吃。宝宝啊，你就在妈妈肚子里健康成长吧，我会为你提供足够营养的。



	胎宝宝的发育	孕妈妈的变化
第9周 	视网膜的神经细胞开始生成，面部肌肉和上嘴唇也进入了发育阶段 长出了手指和脚趾，连接头和身躯的颈部变得清晰可见	腰部开始变粗，子宫长到了葡萄柚般大小 乳房下部有可能会出现静脉曲张的情况
第10周 	双眼逐渐向脸部中央移动，肠胃也达到其最终的位置上 女宝宝长出了阴蒂，卵巢也在慢慢开始成长	腹部的变化逐渐开始出现 乳房的重量有一定程度的增加
第11周 	颌部逐渐形成，颈部长度增加，外部生殖器也变得十分明显了 开始长出牙齿，也形成了皮肤毛囊	子宫几乎占据了骨盆，耻骨上面的下腹部发生感觉上的变化 随着血液供给量的上升，可以观察到乳房附近的静脉呈青色
第12周 	软骨组织进一步成形 随着内部生殖器的生长，已经能分辨出宝宝的性别了	由于产生了羊水，所以身体的重量进一步增加，肋部、臀部和腿部逐渐变得丰满 乳房继续增大，可能有长时间的疼痛感，在重量增加的同时也变得柔软起来



孕妈妈的营养需求

孕3月饮食指南

在怀孕的第3个月，胎宝宝进入快速生长发育期，孕妈妈的营养非常关键。

1 孕妈妈适宜多食枸杞子、杏仁等，它们富含钙、磷、钾、锌等微量元素，不仅能补充微量元素，还能增强孕妈妈和胎宝宝的免疫力。

2 在妊娠反映强烈的孕3月，孕妈妈的膳食最好以清淡、易消化吸收为主，可以食用一定量的粗粮，如小米、玉米、红薯等。

3 尽量选择自己喜欢的食物，不必刻意多吃或少吃什么。少吃多餐，能吃就吃，进食的喜好有所改变也不要担心。

4 孕妈妈如因妊娠反应严重而影响了正常进食，可在医生的建议下适当补充复合维生素片。同时，在有胃口的时候可多补充些奶类、蛋类、豆类食物，以保证蛋白质的摄入量。

孕3月主打营养素——镁、维生素A

● 镁

镁对胎宝宝肌肉的健康至关重要，还能帮助骨骼发育。孕妈妈可通过多食绿叶蔬菜、坚果、大豆、南瓜、甜瓜、香蕉、草莓、葵花子和全麦食品等来补充。另外，镁对孕妈妈的子宫肌肉恢复也很有好处。

● 维生素 A

维生素A参与胎宝宝发育的整个过程，对胎宝宝的皮肤、胃肠道和肺部发育尤其重要。因此孕妈妈一定要及时足量补充。维生素A在红薯、南瓜、菠菜、芒果等食物中含量丰富。

孕3月一日营养食谱举例

餐次	用餐时间	食谱参考
早餐	7:00 ~ 8:00	包子1个，小米猪肚粥1碗，煮鸡蛋1个
加餐	10:00	苹果1个，酸奶1杯
午餐	12:00 ~ 12:30	米饭1份，菠菜炒鸡蛋1份，拌藕片1份，海米西红柿鸡蛋汤适量
加餐	15:00	消化饼干2片，橙汁1杯
晚餐	18:00 ~ 18:30	面条1碗，蛋黄莲子汤1碗，清蒸鱼1份，韭菜炒虾仁1份，香菇炖豆腐1份
加餐	21:00	果汁1杯，麦麸饼干2片



孕3月推荐食谱

菠菜炒鸡蛋

——清肠胃，缓解早孕反应

材料：菠菜 100 克，鸡蛋 2 个。

调料：葱丝、盐、植物油各适量。

做法：

1. 将菠菜洗净，切成 3 厘米长的段，用沸水稍烫一下，捞出，沥干水分。
2. 鸡蛋打散，放入油锅中炒熟盛盘。
3. 锅中放入油烧热后，用葱丝炆锅，然后倒入菠菜，加盐翻炒几下，再将炒熟的鸡蛋倒入，翻炒均匀即可。



蛋黄莲子汤

——养心除烦，安神固胎

材料：莲子 100 克，鸡蛋 1 个。

调料：冰糖适量。

做法：

1. 莲子洗净，加 3 碗清水大火煮沸后转小火煮约 20 分钟，至莲子软烂，加入冰糖调味。
2. 鸡蛋去壳入碗中，挖出蛋黄，倒入莲子汤煮沸后即可食用。



每天胎教十分钟

本月主题：音乐胎教

音乐胎教就是通过对胎宝宝不断地传输美妙的乐性声波，促使其脑神经元的轴突、树突及突触的发育，为优化后天的智力及发展音乐天赋奠定基础。音乐有时比话语更能直接地触及人的心灵并起到安抚的效果。心理学家认为，音乐能激起人们无意识超境界的幻觉，并能唤起平时被抑制了的记忆。孕妈妈播放喜欢的音乐时，胎宝宝也会跟着津津有味地欣赏，心情也随之愉快起来。

优孕专家告诉你

怀孕阶段	音乐胎教	本期提醒	推荐曲目
(1~3月) 孕早期	胎宝宝虽然无法听到声音，但能完整地感受到孕妈妈的心理状态	这一阶段，孕妈妈很容易因为孕吐和压力等问题而变得忧郁，所以通过音乐来调整自己的心态格外重要。此时，孕妈妈最好能根据自己的作息时间来决定每次欣赏音乐的时间	莫扎特《第十四号钢琴奏鸣曲》 海顿《四季交响曲》 约翰·施特劳斯《圆舞曲》 迈尔斯《卡伐蒂娜》
(4~7月) 孕中期	发达的听觉使胎宝宝听到了所有的声音	这一阶段，胎宝宝的听觉功能已经相当发达了，能听到所有的声音。这时，孕妈妈应经常和胎宝宝一起欣赏曲调平缓的音乐，以此来为胎宝宝做音乐胎教	圣桑《动物狂欢节》第七首《水族馆》 勃拉姆斯《雨之歌》 德彪西交响诗《大海》第二首《海浪的嬉戏》
(8~10月) 孕晚期	胎宝宝已经能区分声音与声音之间的区别	胎宝宝的大脑正在以惊人的速度增长着，这时应该听一些产生良性刺激的声音。胎宝宝能分辨出声音的高低和强弱，并开始通过自己的记忆力区分各种不同的声音，还能对外界传来的声音做出反应	柴可夫斯基《胡桃夹子》 圣桑《天鹅》或伽琴三重奏



孕期“孕”动

孕期的任何一个阶段都适合做伸展运动，它可以作为锻炼前的准备动作和锻炼后的恢复动作，能增强心肺功能，缓解孕期头痛、抽筋等不适症状。在做伸展运动时，以身体稍微感到牵拉为宜，当心伸展过度。

● 腿部伸展运动

两脚稍微分开，右脚后退一步（如图1），左膝稍弯曲。



压右脚跟，上身稍微向前倾斜（如图2），直到右腿肚有牵拉的感觉，然后复原。左右交换，反复进行。

● 向上伸展运动

左腿站立，右腿自膝盖处弯曲，把右腿抬至左侧大腿上，左手向上伸直，右手放在右腿上（如图3）。



再慢慢将右手向头部抬起，双手合拢（如图4）。坚持20秒钟，再换方向重复练习几遍这个姿势。



当准爸爸遇上孕妈妈

孕妈妈体内多了个小宝宝，内分泌会发生变化，情绪波动会很大，容易紧张、焦虑不安。准爸爸要学着帮孕妈妈按摩，既能促进血液循环，减少不适的感觉，也能让孕妈妈和胎宝宝感受到准爸爸的暖暖爱意。

为孕妈妈按摩

- 双手放在孕妈妈头部两侧轻压一会儿，能帮助放松，然后用手指轻揉整个头部。
- 双手轻按前额中央位置，然后向两侧轻扫至太阳穴。
- 轻轻按压眼部周围。
- 双手放在孕妈妈的下巴中央，然后向上扫至太阳穴。
- 将食指及中指沿着孕妈妈的下耳部四周前后轻按。

为孕妈妈按摩时的注意事项

- 在按摩前，准爸爸要将双手洗净。
- 如果在睡前进行按摩，能帮助孕妈妈松弛神经，改善睡眠。
- 按摩的时间长短应根据孕妈妈的需要，一般每个部位按摩 10 分钟左右。
- 按摩的位置没有特别要求，只要舒适即可。
- 按摩的同时，如果使用婴儿油或无害精油，效果会更好。

准爸爸不可不知

帮孕妈妈洗头发

怀孕期间，孕妈妈可能因为身体的原因不便洗头发，准爸爸应主动来帮忙。最好给孕妈妈选择无刺激性的、适合孕妈妈发质的洗发水。为孕妈妈洗发时，要轻轻按摩，水温保持适中。洗完头发后，不要用吹风机吹干头发。因其中的热风焊微粒和石棉纤维，可通过呼吸道和皮肤进入血液，给胎宝宝带来不良影响。准爸爸可以用一条吸水性好、透气性佳、抗菌又卫生的厚毛巾，来为孕妈妈擦干头发。



孕期问题一箩筐

怀孕期间每天应该吃几个鸡蛋？

鸡蛋中所含的营养成分和磷脂成分特别适合胎宝宝生长发育的需要。鸡蛋中的蛋白质含有各种必需氨基酸，是常见食物中蛋白质较优的食物。一个中等大小的鸡蛋与 200 毫升牛奶的营养价值相当，其不仅能促进胎宝宝的大脑发育，还能提高孕妈妈产后的母乳质量。但是，鸡蛋多吃不利于消化，建议每天食用 1 ~ 2 个。

孕期如何祛斑？

怀孕后，孕妈妈体内内分泌异常，再加上其他因素的影响，如使用化妆品、过多照射紫外线等，往昔白皙的脸庞容易出现黄褐斑。其实，黄褐斑的形成与孕期饮食有着密切关系，如果孕妈妈的饮食中缺少一种名为谷胱肽的物质，皮肤内的谷氨酶活性就会增加，从而导致黄褐斑“大举入侵”。下面介绍几种常见食物，帮助爱美的孕妈妈吃掉黄褐斑，重获美丽。

● 牛奶

牛奶有改善皮肤细胞活性、延缓细胞衰老、增强皮肤张力、刺激皮肤新陈代谢、保持皮肤润泽细嫩等功效。牛奶不易消化，故不宜空腹喝牛奶。



● 猕猴桃

猕猴桃富含维生素 C、维生素 E，不仅能美丽肌肤，还能抗氧化，能有效增白皮肤，增强皮肤的抗衰老能力，消除黄褐斑。脾胃虚寒的孕妈妈不可多吃猕猴桃，容易造成腹泻。



● 番茄

番茄具有美容功效，番茄所含谷胱肽是维持细胞代谢不可缺少的物质，能抑制谷氨酶的活性，使沉着于皮肤和内脏的色素减退或消失，起到预防黄褐斑的作用。番茄性寒，若空腹食用，容易造成腹痛。



孕期如何防止食物过敏？

孕妈妈如果食用了过敏食物，不仅会导致流产，还有可能导致胎宝宝畸形。下面介绍几种防止食物过敏的小妙招，让孕妈妈远离食物过敏。

1. 在以前的饮食中，如果对某种食物过敏，孕期最好不要食用。
2. 不要食用已经变质或发霉的食物，否则其中的真菌素容易引起胎宝宝染色体发生断裂或畸变，导致胎宝宝先天性发育不良，出现多种病症。
3. 一些容易引发过敏的食物要慎吃，如虾、蟹、贝壳类食物及辛辣刺激性食物。
4. 在食用某种食物后，如出现全身发痒、荨麻疹、心慌、气喘、腹痛、腹泻等，就要将该食物列入禁食名单。
5. 在食用动物肝、肾及蛋类、奶类、鱼类食物时，应烧熟煮透后再食用。

职场孕妈妈如何使工作更轻松？

1 塑料袋——避免孕吐尴尬

怀孕前3个月，妊娠反应比较强烈，可以在办公桌上准备几个深色的塑料袋，万一突然觉得不舒服，来不及往卫生间跑，就可以迅速抓起手边的塑料袋吐在里面，但要记得处理掉用过的塑料袋。

2 小毯子——随时注意保暖

夏天，如果办公室的空调温度太低，要记得用小毯子搭在身上，避免受凉；冬天将小毯子盖在腿上或披在身上，更能防寒保暖。

3 搁脚凳——预防腿部水肿

在办公桌前放一个小凳子或鞋盒，坐下来工作的时候就把脚放在上面，能有效缓解小腿水肿。

4 小木槌、靠垫——减轻腰酸背痛

将一个柔软的靠垫放在椅背上，这样靠在上面工作就会很舒服。坐久了腰部容易酸痛，可以用小木槌敲敲打打，能减轻肌肉疲劳。

5 暖手鼠标垫——冬天让手部更暖和

将暖手鼠标垫上面的USB接口插在电脑主机上，再用鼠标时，就不会感到冷冰冰的了，手放在上面一点都不冷了。

6 小电扇——度夏必需装备

买个小风扇摆在办公桌上，怕热的你就可以安然度过整个夏天了。

专家答疑

如何避免电脑辐射？

Q
A

聪明的孕妈妈可以通过下面的方式来尽可能地减少电脑辐射。

1. 身体与电脑的距离保持在50~75厘米
2. 使用新款的液晶电脑
3. 注意室内通风
4. 酌情吃具有防辐射作用的食物



我的孕期日志

我是如何对付早孕反应的

我的胎教方法

宝宝，妈妈想对你说





孕

4

月

胎宝宝说

进入孕4月，就算进入了孕中期，我已经从一个肉眼看不到的细胞发育成了一个五脏俱全的小小婴孩了，我的五官已经清晰可辨，感知觉也发育成熟，对外界不良刺激和有害物质的抵御能力也增强了。我已经会在妈妈的子宫内自由自在地玩耍了，并时时伸伸小手和小脚，敏感的妈妈可能会初感胎动。我对外界的反应也变得敏感起来。

孕妈妈说

4个月以后肚子好像突然变硬了，微微凸起。这个月的生理反应倒是跟书上说的一样，嗜睡、脾气不好、内分泌失调，坐骨神经痛，总之是状况百出。老冯坚持要进行胎教，他说书上这么说的，有的人在准备怀孕时就开始胎教了。好吧，于是听音乐，画画，散步，宝宝，妈妈也迈入小资的行列了。



	胎宝宝的发育	孕妈妈的变化
第13周 	内脏器官到达了各自的位置，并朝着能完全发挥其功能的方向生长 长出了指纹、指甲、声带和乳牙的根	有的孕妈妈脸上和颈部可能会出现褐色的斑点 乳晕的颜色发生变化，乳腺更加发达，静脉曲张也变得十分明显
第14周 	耳朵从颈部向头上移动，颈部的长度继续增加着 声带的生长完成，生殖器持续发育，消化腺体也逐渐成熟	早孕反应逐渐消失，开始进入比较安定的阶段 消化不良导致腹中充满了气体 比较容易出现痔疮或牙龈炎等不适
第15周 	骨骼变得坚硬，透过薄薄的皮肤能看见血管，汗毛覆盖了整个身躯 腿部的长度超过了手臂，耳部仍然在发育中	子宫继续变大，腹部和胯部有时会有刺痛感 乳晕的颜色继续变深并接近赤褐色，偶尔会有乳汁分泌
第16周 	胎儿握住了自己的拳头，张开了小嘴，嘴唇开始活动，有时还会做吞咽的动作 肠胃开始制造出消化液	皮肤的色素沉着更严重，斑点的颜色继续加深 乳头和周边皮肤颜色变深，腹部中央靠下的位置出现了深色条纹



孕妈妈的营养需求

孕4月饮食指南

到了这个月，孕妈妈感觉比较舒适，早孕反应慢慢消失，食欲大增。这时，胎宝宝生长迅速，需要更多的营养。

1 孕妈妈需增加能量和各种营养素，来满足胎宝宝身体各系统发育中进行的大量复杂的合成代谢的需要。

2 蛋白质、钙和铁等的摄入量也要增加，这能促进胎宝宝的血、肉和骨骼的生成。

3 孕妈妈每天饮用6~8杯水，其中果汁的量控制在2杯以内，因为果汁甜度太高，对胎宝宝的骨骼发育不利。

孕4月主打营养素——锌

● 锌

本月开始，孕妈妈需要增加锌的摄入量。缺锌会造成孕妈妈味觉、嗅觉异常，食欲减退，消化和吸收功能不良，免疫力下降，这样势必造成胎儿宫内发育迟缓。富含锌的食物有生蚝、牡蛎、肝脏、口蘑、芝麻、赤贝等，生蚝中含量尤其丰富。不过每天的补充量不宜超过20毫克。

孕4月一日营养食谱举例

餐次	用餐时间	食谱参考
早餐	7:00 ~ 8:00	牛奶麦片粥1碗，烧饼1个，煮鸡蛋1个
加餐	10:00	香蕉1根，酸奶1杯
午餐	12:00 ~ 12:30	米饭1份，番茄炒蛋1份，松仁玉米1份，海带牡蛎汤适量
加餐	15:00	麦麸饼干2片，坚果适量
晚餐	18:00 ~ 18:30	什锦果汁饭1碗，虾仁炒芹菜1份，木耳肉丝蛋汤适量
加餐	21:00	牛奶1杯，坚果适量，蔬果沙拉1份



生蚝搭配豆腐一起，做成羹，有利于孕妈妈补充锌和优质蛋白。



孕4月推荐食谱

牛奶麦片粥

——安神镇静

材料：麦片 80 克，牛奶 150 毫升。

调料：白糖适量。

做法：

1. 将麦片加适量清水浸泡半小时。
2. 锅置火上，倒入麦片汤，用小火煮 20 分钟左右，加入牛奶，拌匀，继续煮 15 分钟，加入白糖搅拌均匀即可。



松仁玉米

——防止便秘

材料：玉米粒 200 克，熟松子仁 30 克，胡萝卜 50 克。

调料：植物油、盐、白糖、水淀粉、鸡精各适量。

做法：

1. 玉米粒洗净；胡萝卜洗净，切成和玉米粒相仿的丁，焯水后，捞出控水。
2. 锅内倒油烧热，放入玉米粒和胡萝卜丁翻炒，放盐、白糖、鸡精炒匀，放松子仁，炒匀后用水淀粉勾芡即可。



每天胎教十分钟

本月主题：美育胎教

美育胎教是通过孕妈妈自身对美的感受而将美的意识传递给胎宝宝的胎教方法，包括对胎宝宝进行音美、色美、行美的信息刺激，通过听、看、体会，将美的事物经神经传导输送给胎宝宝。

美育胎教方法推荐

1 欣赏名画。美术欣赏是视觉感受的活动，同时也是理解美术形象与内涵的活动，要想对作品有更加深入完整的把握，孕妈妈需要进行理性的分析，这样才能深刻地把握作品的内涵和意义。

2 欣赏书法、雕塑及戏剧、舞蹈、影视等文艺作品，接受美的艺术熏陶，家庭绿化、居室布置、宝宝装和孕妈妈装的设计、刺绣、烹调、美容护肤等活动，也都属于美育胎教的范畴。

3 观赏大自然的优美风光，把内心感受描述给腹内的胎宝宝听也是美育胎教之一。在欣赏美景的同时，孕妈妈还能呼吸到新鲜空气，对胎宝宝的发育也很有好处。

4 孕妈妈美的言行举止也是美育胎教的一个方面。如果孕妈妈有优雅的气质、饱满的情绪和文明的举止，就能感受到来源于自身的一种美。注意个人的言行举止，不仅要精神焕发，穿着整洁，举止得体，还要适当丰富自己的精神生活，丰富个人的内涵，提高自己的审美情趣。

优孕专家告诉你

孕妇装的选择

挑选要点	面料	孕妈妈皮肤非常敏感，要选择质地柔软、透气吸汗的面料，如纯棉、麻、真丝等。尽量避免容易引起过敏的化纤类衣物
	款式	选购孕妇装时，胸部、腹部、袖口处最好宽松些，让孕妈妈感觉舒适。上衣可以选择前开襟的开衫，方便穿脱，背带类的孕妇装穿着方便且能减轻腹部压力，是不错的选择
	颜色	最好选择柔和甜美、素雅清淡的颜色，能让心情平静，减轻压抑感
根据体型挑选	娇小型	适宜选择轻巧、可爱的孕妇装。如果是两件式的套装，要注意上衣要稍微短一些，这样能让身形显得更修长
	高大型	适宜选择连袖的，不要挑选蓬松感太强的布料，以免看起来臃肿
	瘦削型	适宜多穿背心裙，注意领口不要太低，肩膀也挑选合适的
	丰满型	最好穿细肩带的衣服或洋装，同时不要穿高腰或胸线突出的衣服，以免更显胸部

孕期“孕”动

经过了磨难、坎坷不安的孕早期，终于迈入最舒适惬意的孕中期，这个阶段直到分娩前，胎儿发育比较稳定，孕妈妈可以适当做做孕妇操了，一方面可以促进身体血液循环，增强腹部及骨盆、肌肉张力，缓解紧张情绪；另一方面，坚持每天做5分钟孕妇操，可以增强产力，为以后的自然分娩打好基础。

孕妇操主要是锻炼腿部、腹部、腰部、骨盆、会阴部等的肌肉。

● 锻炼腹肌

1. 仰卧在床，单腿屈起、伸展，再屈起、伸展，如此循环，左右各10次。
2. 双膝屈起，单腿上抬、放下，再上抬、放下，如此，左右各10次。
3. 仰卧在床上，屈起双膝，将手指立于距嘴30厘米处。把手指看作蜡烛，为吹灭烛焰而用力呼气。

● 锻炼骨盆

1. 仰卧在床上，单膝屈起，膝盖慢慢向外侧放下，左右各10次。
2. 双膝屈起，左右摇摆至床面，慢慢放松，左右各10次。
3. 笔直坐在床上或垫子上，双脚脚掌相对，用手将双脚拉近身体，双膝上下活动，宛如蝴蝶振翅。重复做10次。
4. 同一姿势，吸气伸直脊背，呼气身体稍向前倾，如此重复做10次。

优孕专家告诉你

孕妇操只有每天坚持才会有效果，所以孕妈妈在日常生活中一定要勤锻炼。做孕期体操时，要注意以下几点：

1. 刚开始做操时不可勉强自己，做操次数可依个人身体状况而定，以后可逐日增加运动量。
2. 原则是：做完第一遍后如果感觉累，就应当停下来或适当减少运动量。运动适量的感觉为：身体微微发热，稍有困意。
3. 腹胀、生病等身体不舒服时，可以暂停或酌减体操的种类、次数和强度。
4. 早晨不宜做操，沐浴后可以。
5. 不做对孕妈妈自身或胎宝宝的健康发育不利的运动。

当准爸爸遇上孕妈妈

孕妈妈的舒适生活，胎宝宝的快速成长都离不开准爸爸的细心呵护。

调节居室温度

室内的温度最好控制在 $20^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ 。温度如超过 25°C 会让人感到烦躁不安、精神不振、头昏脑胀；如低于 10°C 的话，会使人懒于活动，出现精神抑郁，对胎宝宝的生长发育不利。

调节室内湿度

居室内最适宜的湿度为 50% 左右。房间太干燥，会有口干舌燥、喉痛、流鼻血或便秘等不适；湿度过高，衣服和被褥容易发潮，可引起皮肤过敏、肢体关节酸痛等，还会出现消化功能失调。在干燥的秋冬天，可在房间放盆水、洒点水或用空气加湿器。湿度过高可开窗通风来散发潮湿气体。

做好打扫和清洗工作

蟑螂携带的细菌病原体有 40 多种，会严重危害孕妈妈和胎宝宝的健康。螨虫一般在地毯、枕巾、浴室的湿毛巾和屋子角落的灰尘等地方栖息着，准爸爸要认真做好打扫和清洗工作。

选购家具要慎重

劣质家具中含苯、甲醛、铅等物质，容易让人感觉头晕、恶心等，最好选购原木家具。

暂不安排房屋装修计划

装修材料中有甲醛、苯、氨等，容易损害孕妈妈和胎宝宝的健康。因此，孕期最好不要装修房子。如需装修，最好选择环保、无污染的材料。装修后要闲置 3 个月再入住。入住前要请环保机构进行空气质量检测，保证孕妈妈和胎宝宝的健康。



孕妈妈也是爱美的，选择漂亮的衣服，打扮得清爽宜人，心情也会变得高兴起来。

孕期问题一箩筐

怀孕了就要吃两人量的饭吗？

到现在，孕妈妈已经基本摆脱了怀孕初期的各种不适，胃口也慢慢变得好起来了，吃什么都觉得香，但要注意了，孕妈妈不能想吃多少就吃多少，应适当控制好食量。孕期保证营养供应充足就行了，不是吃得越多越好。孕妈妈如果肥胖会影响胎宝宝和自身的健康。

在饮食上，孕妈妈每天只需多吃 200~300 卡路里的热量，相当于多喝一袋牛奶。孕妈妈重要的是应该做到膳食平衡，一日三餐一定要定量，常吃些富含维生素 A、维生素 C 和叶酸的蔬菜和水果。

优生专家告诉你

孕妈妈食欲恢复后，在适量吃正餐后，也要注意摄取适量的新鲜水果，以防止上火和便秘。

能让孕妈妈补充矿物质的食物有哪些？

孕妈妈宜多食富含矿物质的食物，以满足孕妈妈和胎宝宝的身体健康需要。下面以表格形式为孕妈妈介绍一些矿物质含量较丰富的食物。

矿物质	食物来源
钙	花生、菠菜、大豆、鱼、海带、核桃、虾、海藻、牛奶、动物骨头等
铁	芝麻、黑木耳、黄花菜、动物肝脏、动物血、蛋黄、油菜、蘑菇等
锌	粗面粉、大豆制品、牛肉、羊肉、鱼肉、牡蛎、花生、芝麻、奶制品、可可、无花果等
碘	海带、紫菜、海鱼、海虾等
磷	蛋黄、南瓜子、葡萄、谷类、花生、虾、栗子、杏等
锰	粗面粉、大豆、胡桃、扁豆、腰子、香菜等
镁	香蕉、香菜、小麦、菠萝、花生、杏仁、扁豆、蜂蜜等
铜	糙米、芝麻、柿子、动物肝脏、猪肉、蛤蜊、菠菜、大豆等
DHA	海鱼、海虾，或直接服用 DHA 制品

便秘了，怎么办？

怀孕后，孕妈妈体内孕激素增多，会抑制肠蠕动，再加上子宫逐渐增大，压迫直肠，使粪便在肠内停留的时间延长，所以时常会发生便秘。那么，怎样有效地预防和治疗便秘呢？最简单有效的办法是适量吃些能解“秘”的水果或其他润肠通便的食物。其次可以从改善生活习惯上下手。

1. 每天至少要摄入 2000 毫升水。
2. 早上起床后空腹喝一杯白开水、淡盐水或蜂蜜水（温水冲服），能有效刺激肠胃蠕动，预防便秘。
3. 早饭一定得吃，吃完后站立 15 分钟以加速胃肠蠕动。多吃富含膳食纤维的食物，如芹菜、韭菜等，有利于排便。
4. 多做提肛运动，养成每天早晨按时排便的好习惯，排便时不要看书、看报。
5. 避免久站、久坐，工作时每隔一两个小时要起来活动一下身体。每周至少要有两三次健身运动。
6. 适量吃香蕉、酸奶，能促进排便。

优生专家告诉你

蜂蜜治疗便秘食疗小秘方

蜂蜜 2 ~ 3 羹匙，芝麻（黑芝麻最佳）焙熟研细末 2 ~ 3 羹匙，兑开水（温凉均可）200 ~ 300 毫升调成糊状口服，早、晚各 1 次。

孕期如何保养乳房？

● 佩戴合适的胸罩

怀孕之后，孕妈妈的乳房会变得空前的丰满、漂亮，这就需要孕妈妈根据不同时期乳房的具体变化情况适时更换合适的胸罩，并且坚持每天穿戴，哺乳期也不例外。要注意，选购的胸罩不能太紧也不能太松，因为过小、过紧的胸罩会阻碍乳房的正常发育，过大、过松的胸罩又起不到支撑的作用。

● 坚持清洁乳房

乳房的清洁对于乳腺管保持通畅，以及增加乳头的韧性、减少哺乳期乳头皲裂等并发症的发生无疑具有很重要的作用。要注意，清洁乳房时，要使用温水擦洗，并将乳晕和乳头的皮肤褶皱处一并擦洗干净。不可用手硬抠乳头上面的结痂，可在乳头上涂抹植物油，待上面的硬痂或积垢变软溶解后再用温水冲洗干净，拿一条柔软干净的毛巾擦干，之后在乳房和乳头上涂些润肤乳，避免干燥皲裂。需注意的是，千万不要用香皂或肥皂、酒精等清洁乳房，这些清洁用品不利于乳房的保健以及随后的母乳喂养。

● 坚持乳房按摩

乳房按摩要一天做 1 次，1 次大概 2~3 分钟。在身体舒服的状态，如睡觉之前或每天沐浴时或沐浴后的时间，用按摩霜或橄榄油按摩乳房和乳头，效果更好。如果出现下腹疼痛的情形，应立即停止按摩，以免乳头受到刺激，引起子宫收缩。



我的孕期日志

同事、朋友看出我怀孕了

我的产检结果

宝宝，妈妈想对你说





孕

5

月

胎宝宝说

从这个月开始，我的成长速度有所减慢，但我始终没有停止过成长，我开始进入精雕细琢期。我的声带开始发育，肺内充满了液体，我就像一只在水（羊水）中自由游弋的小鱼儿，隔着水面能够听到妈妈的心跳声，以及血液在血管中的流淌声。不仅如此，我还能听到外界的声音，尤其是妈妈的歌声最能打动我。我在这个月的运动能力长进不少，但还很不规律，妈妈很难准确记录我的胎动次数，况且妈妈的感觉也还不准确，所以即便某一天，妈妈感觉我不爱动了，请不要过于担心。

孕妈妈说

宝宝在我的肚子里已经待了5个月了，早孕反应已经完全没有了，胃口和体力都已大大改善，偶尔还能感觉到胎动。去医院检查时，通过听诊器能听到宝宝强有力的心跳了，老冯兴奋地手舞足蹈，真是，他还是个孩子，以后怎么带宝宝啊。



	胎宝宝的发育	孕妈妈的变化
第 17 周	 <p>出现了褐色的皮下脂肪，脊柱里的神经纤维开始被白色脂肪所包裹 听觉器官开始发育了</p>	小腹隆起，子宫底在脐下3~4指，尚未显怀 怀孕后，脸上会出现色斑，但这种色素沉着大部分都会在宝宝出生后自动消失
第 18 周	 <p>胎儿的心脏开始收缩活动，循环系统也进入了发育的状态 借助听诊器，能听到胎宝宝的心音了</p>	有的孕妈妈皮肤和发质会变得更好 腰部出现痛感，激素的变化还可能导致肩部发生疼痛 可以开始感到胎动了
第 19 周	 <p>会做出蹬、踢的动作了，手指和脚趾也在生长着 脑部与脊髓继续生长，比起身体的其他部位，腿部的生长幅度最为明显</p>	臀部和肋部会变得较为丰满 乳房的重量可能达到180克以上，最好每隔一个月检查一下乳房是否存在异常情况
第 20 周	 <p>手心和脚底长出了纹路，眼皮上还长出了细细的睫毛 能保护胎宝宝皮肤的胎脂开始生成了</p>	子宫在继续增大着，几乎达到了肚脐的位置 这时候，乳房开始分泌出少量淡色液体



孕妈妈的营养需求

孕5月饮食指南

1 孕妈妈可以通过吃主食来获取较多热量，在孕中后期，应每天摄取 250~350 克主食，可以通过多吃肉类来增加脂肪的摄取。

2 孕妈妈可通过适量增加优质蛋白质，如豆制品、瘦肉、鱼、禽、蛋、虾、动物内脏等，来满足自身和胎宝宝对蛋白质的需要。

3 孕妈妈要多食新鲜的蔬果，以补充维生素、纤维素、无机盐及矿物质，其中的纤维素还能有效防止便秘。

孕5月主打营养素——钙、维生素D

● 钙

钙可以促进腹中胎宝宝骨骼和牙齿的发育，也可防止出现肌肉痉挛、腰腿疼痛或者骨质软化等病症。孕 5 月，胎宝宝的骨骼和牙齿生长得特别快，是迅速钙化时期，对钙质的需求剧增。因此，孕妈妈要注意补钙。可多吃钙含量较高的食物，如牛奶、奶酪、黄豆、鲫鱼、虾、羊肉、牛肉、芹菜、蘑菇、苹果等。

● 维生素 D

维生素 D 有助于钙的吸收和钙在骨骼中的沉积，从而促进胎宝宝骨骼和牙齿的发育。此外，维生素 D

还有抗佝偻病的功效，也可以调节磷的正常代谢，因此孕妈妈须适当补充维生素 D。维生素 D 主要存在于海鱼、动物肝脏、蛋黄、瘦肉、脱脂牛奶、鱼肝油、乳酪、坚果中，孕妈妈可以适量食用这些食物来补充维生素 D。

孕5月一日营养食谱举例

餐次	用餐时间	食谱参考
早餐	7:00 ~ 8:00	牛奶 1 杯，煮鸡蛋 1 个，香菇肉包 1 个
加餐	10:00	香蕉 1 根，坚果适量，红豆大米粥 1 碗
午餐	12:00 ~ 12:30	米饭 1 份，苦瓜炒鸡蛋 1 份，蔬菜沙拉 1 份，莲子猪肚汤适量
加餐	15:00	豆浆 1 杯，钙强化饼干 4 片，酸奶布丁 1 杯
晚餐	18:00 ~ 18:30	茄丁肉丝面 1 碗，虾仁烩冬瓜 1 份，猴头菇炖豆腐 1 份
加餐	21:00	鲜果汁 1 杯，全麦面包 1 个，猕猴桃 1 个



孕5月推荐食谱

莲子猪肚汤

——益气补血

材料：猪肚 150 克，去芯莲子 5 克。

调料：植物油、葱段、姜片、盐、料酒、鸡精、白糖各适量。

做法：

1. 猪肚洗净，切片；去芯莲子洗净泡软。
2. 锅内倒植物油烧热，下葱段、姜片炒香，加入适量热水，下莲子煮半小时，下猪肚，加盐、鸡精、白糖、料酒调味，煮至再次开锅即可。



虾仁烩冬瓜

——滋阴

材料：干虾仁 10 克，冬瓜 250 克。

调料：葱花、花椒粉、盐、水淀粉、植物油各适量。

做法：

1. 干虾仁洗净浸泡；冬瓜去皮、瓤，洗净，切块。
2. 炒锅倒入植物油烧至七成热，下葱花、花椒粉炒出香味，放入冬瓜块、干虾仁和适量水烩熟，用盐调味，水淀粉勾芡即可。



每天胎教十分钟

本月主题：胎谈胎教

所谓胎谈，就是与腹中的胎宝宝进行谈话，并以这种方法来传达爱意，加深亲子感情。除此之外，对胎宝宝进行胎谈胎教，还有三方面好处：1. 能促进胎宝宝脑部发育；2. 稳定胎宝宝的情绪，增强其对社会适应能力；3. 让孕妈妈的心境变得平和起来。孕妈妈只要尝试着与腹中的胎宝宝说话，胎宝宝就会真的作出各种反应。

胎谈胎教越早开始越好。一般来说，在怀孕第2个月时，胎宝宝的脑部逐渐发育成形，到第5个月，已经有60%的部分发育完成，此时开始进行胎谈胎教是最恰当的。

胎谈胎教要点

● 给胎宝宝起一个可爱的小名

刚开始跟腹中的胎宝宝说话，会觉得不自然，不妨给胎宝宝起个小名吧，这样能促进更为亲密的亲子谈话。

● 如与朋友对话一样

孕妈妈和胎宝宝说话时，最好用与朋友交谈的真挚态度和语气来诉说心里话。说话时，语音标准，语调平静、柔和，抑扬顿挫，相信胎宝宝一定不会拒绝的。

● 起床后向胎宝宝问好

在迎接美好清晨的那一刻，就跟胎宝宝打声招呼，让自己的心情也跟着舒朗起来。

● 跟胎宝宝讲述自己的各种体验

孕妈妈的腹部是胎宝宝进行语言学习的最初和最佳场所，孕妈妈可以将自己的各种不同体验讲给胎宝宝听，这样会对胎宝宝的大脑起到良好的刺激作用。

● 谈话的同时来点轻音乐

孕妈妈欣赏音乐的同时，将对音乐的感觉、音乐讲述的内容以及使用的各种乐器都介绍给胎宝宝听。

● 对胎宝宝唱唱歌

孕妈妈除了进行胎谈外，还可以将胎宝宝的小名编到歌词中，或者学一些传统的童谣唱给胎宝宝听。

● 用谈话的口吻饱含深情地讲述童话故事

从怀孕第6周开始，胎宝宝的听觉就得到了明显的发育，并成为五感中最为敏锐的一感。孕妈妈可以抓住这一契机，选择好的童讲故事，用谈话的口吻饱含深情地讲给胎宝宝听。

● 画下胎宝宝的小脸作为胎谈对象

孕妈妈可以将想象中宝宝的小脸画下来，作为胎谈的对象，这样能感觉到胎宝宝就坐在自己对面。孕妈妈可以采取舒适的坐姿，看着宝宝的画像娓娓道来，这样平和的心境就能传递给胎宝宝。



孕期“孕”动

在这个月，孕妈妈的负担不重，相对来说感觉比较舒适、惬意。孕妈妈不妨适度活动一下，以吸入新鲜的氧气，排出体内的废物，增强机体的抵抗力。

● 快步走

快步走时，手臂摆的幅度稍大些，步伐也更快点儿，心率尽量控制在每分钟 120 ~ 140 次（见图 1）。

● 半蹲练习

两脚自然分开，膝盖对准脚尖方向，手臂自然下垂放在身体的两侧，目视前方。吸气时，屈膝半蹲，手臂向前平举（见图 2），呼气时还原，反复练习 10 次。



● 皮带操

1. 将橡皮带放在瑜伽垫子或毯子上，盘腿坐在皮带上，双手握住皮带的两端，自然放在身体两侧（见图 3）。

2. 呼气时，手臂向身体两侧平举（见图 4），吸气时还原，反复练习 10 次。



当准爸爸遇上孕妈妈

准爸爸要学会理解准妈妈的抱怨

作为男人，你很难想象怀孕的女人要承受什么样的身体困扰。很多时候，她们只要把怨气发泄出来就足够了。但是，千万不要把你认为好的解决方法强加给她。其实，如果你适时地递去一杯热可可或柠檬汁，那么没有女人会拒绝。最好的效果是再加上几句贴心话：“你受苦了，亲爱的。”不管你对即将扮演的父亲角色有什么感受，都可以告诉准妈妈。对于你的参与和关注，她一定会非常高兴。

帮助排忧解难

准妈妈由于内分泌发生变化，会出现各种不适感，并对异性的兴趣减退。尤其是在孕早期，可出现食欲不振、恶心、偏食、困倦等反应，有的准妈妈还伴有情绪不稳、易激动、烦躁，往往会为一点小事而争吵哭闹。若准爸爸不理解而与其争吵，则其结果是既伤了母体，又害了胎宝宝。孕期，准爸爸应倍加关心、体贴、爱护准妈妈，让准妈妈深感家庭的温暖和夫妻的恩爱，避免不良情绪对准妈妈的刺激。当准妈妈心情不佳时，准爸爸应多开导、安慰，使准妈妈心情愉快、精力充沛地度过孕期。

激发准妈妈的爱子之情

准爸爸应激发准妈妈的爱子之情，多与准妈妈谈谈胎宝宝的情况。例如，询问胎动，提醒准妈妈注意胎宝宝的各种反应；与准妈妈一起描绘胎宝宝在“宫廷”中安样、活泼、自由自在的形象；一起猜想宝宝的小脸蛋是多么漂亮、逗人，身体是多么健壮、完美。

可别小看这些，要知道，这对加强母子生理、心理上的联系，增进母子感情都是非常重要的。尤其是准爸爸要引导准妈妈爱护腹中孕育着的胎宝宝，切不可让准妈妈因妊娠反应影响了外貌、体形而埋怨腹中胎宝宝。研究证明，母亲与胎宝宝有着密切的心理联系，母亲对胎宝宝有任何厌恶情绪或流产的念头，都不利于胎宝宝健康发育。

把父爱带给胎宝宝

优生学家认为，胎宝宝喜欢听爸爸的声音，需要爸爸的爱抚。准妈妈怀孕后，可经常抚摸准妈妈的腹部，因为胎宝宝对爸爸手掌的移动会作出积极反应。准爸爸平时还可对着准妈妈朗读富有情感的诗歌、散文，对腹中的胎宝宝说话、哼曲，提前给予父爱。实践也证明，胎儿时期得到父亲爱抚的宝宝很喜欢父亲的怀抱。

孕期问题一箩筐

孕期只吃精米精面可以吗？

孕期不宜只吃精米精面。在孕期饮食方面，很多孕妈妈存在这么一个认识误区：只有精米精面才有营养，多吃精米精面，生出的孩子一定健康、聪明。其实从营养学角度来讲，这种说法是不正确的。

● 只吃精米精面的危害

精米精面之所以“精”，主要是因为它经过了反复加工，因而看起来更白更细更雅观。如果从营养角度来看，它却不如粗米粗面营养更全面、更丰富。因为人们吃食物，不仅要从中吸取蛋白质、脂肪、糖等养分，而且还要从中摄取铁、锌、锰、磷等微量元素及各种维生素。微量元素和维生素虽然仅占人体体重的很少的一部分，但它们却极为重要，一旦供应不足，会产生一系列疾病，甚至会导致人的死亡。

● 要多吃粗米粗面

而粗米粗面，虽然看起来粗一些、黑一些，不太雅观，但它们却是富含人体所必需的各种营养素的“完整食品”，由此可见，孕妈妈不宜只吃精米精面，从长远来看，吃一些粗粮更有好处。

优生专家告诉你

孕妈妈应远离的零食

食物	副作用
油条 	含能影响人思维能力的铝。每天摄铝量不应超过 60 毫克，否则会损害人的神经
牛肉干 	含大量盐，孕妈妈每天摄入的盐分应控制在 6 克左右，过量容易引起高血压、动脉硬化等症，从而影响血液循环
炸鸡翅 	煎炸食物的过程中会产生对人体有害的过氧脂质，如超量摄入，会损伤人体的某些代谢酶系统，影响大脑健康
休闲小吃 	如锅巴、虾条等，含大量味精、糖精和甜味素，孕妈妈如过量食用会影响胎宝宝对锌的摄取，导致胎宝宝智力发育迟缓，智力低下

孕妈妈如何控制体重？

一般来说，孕早期体重增加2千克左右，孕中期和孕晚期各增加5千克，至足月时体重比孕前增加12.5千克，如果孕妈妈怀的是双胞胎，体重会增加18千克。如果整个孕期体重增加超过20千克以上，胎宝宝就有可能长得过大。下面介绍几个方法，帮助孕妈妈控制体重。

1. 适当的身体锻炼。适当锻炼身体能在不影响胎宝宝生长的情况下减少孕妈妈的体重，还能帮助孕妈妈缓解腰痛，防止便秘和静脉曲张，增加盆底肌肉的弹性，帮助日后分娩。

2. 晚饭不要吃得太多。孕妈妈吃了晚饭，活动减少，热量在体内堆积，容易使孕妈妈发胖。

3. 适当减少主食的摄入，增加蔬菜和水果的进食。蔬菜水果中热量少、维生素含量高，其中的膳食纤维能缓解和消除便秘现象，减少体内吸收的热量。

孕妈妈如何预防鼻出血？

鼻出血是孕期较为常见的一种现象。怀孕后，身体内部会分泌大量的孕激素，使得血管扩张、充血，加上鼻腔黏膜血管丰富，血管壁薄，孕妈妈的血容量又较高，所以十分容易破裂、出血。下面介绍几种预防鼻出血的措施。

1. 增加空气湿度。干燥的环境容易使鼻黏膜血管受到损伤，最好用加湿器来增加空气湿度。

2. 不要挖鼻孔。坚硬的指甲容易损伤鼻腔黏膜和毛细血管，引起鼻出血。鼻孔内如有鼻屎，可以用水打湿，再用棉签轻轻擦出。

3. 增加维生素C的摄入。维生素C是合成胶原蛋白所必需的物质，胶原蛋白能帮助呼吸道里的黏液附着，让孕妈妈的鼻窦和鼻腔内产生一层湿润的保护膜。

4. 增加维生素K的摄入。维生素K在孕妈妈体中能起到正常凝血的作用，在海带、菠菜、香菜、甘蓝、花椰菜、酸奶等食物中富含维生素K。

专家答疑

Q 孕妈妈如何检测胎动？

A 正常妊娠18~20周可以感到胎动，28~32周后胎动达到高峰，38周后胎动逐渐减少。妊娠过期胎动次数会明显减少。从怀孕7个月开始至临产前，孕妈妈每天应在相对固定的一段时间，如8~9点、13~14点、20~21点，各观察1小时的胎动，将3个小时的胎动总数乘以4，即是12小时的胎动数。如果每日计数3次有困难，可以每天临睡前1小时计数1次。

将每日的数字记录下来，画成曲线。在记录胎动时，孕妈妈宜在安静的环境中采用左侧卧位，集中注意力地进行。正常胎动数12小时内为30次以上，若低于20次，或1小时内胎动小于3次，往往就表示胎宝宝宫内缺氧；如果在一段时间内感觉胎动超过正常次数，动得特别频繁，也是胎宝宝宫内缺氧的表现，应立即去医院检查。



我的孕期日志

我的食欲如何

我感觉到的胎动情况

宝宝，妈妈想对你说





孕6月

胎宝宝说

到现在为止，我的身高有25~30厘米，体重约625克，离妈妈子宫底的高度是19~21厘米，所以，妈妈刚刚显怀，关节韧带松弛，妈妈会时常觉得腰背痛，比较辛苦。不过，妈妈，你是不是觉得很自豪呢？不过我尚无脂肪积聚，还是很瘦小，头大身子小，头发又长多了，也比上个月长高了。睫毛也清晰可见。骨骼开始变得强壮起来，关节开始了全面发育。我的肢体动作增多了，能和爸爸做踢肚游戏了，我的手指清晰可见，长出了关节，偶尔我的手指碰到嘴唇，能轻轻吸吮。我踢腿的幅度增加了，妈妈可以明显地感觉到，而且我踢腿的次数、力量都有不同程度的增加。

孕妈妈说

时间过得好快啊，转眼怀孕6个多月了，怀孕6个月长了8公斤，真是的，控制不了的肉肉啊。肚子里的胎宝宝动来动去的，Ta每次动，我都很开心，也很好奇Ta在做什么，什么姿势，舒不舒服……通过B超，老冯看到Ta大大的头，一只小手托住头。老冯说：“老婆，宝宝和你的姿势一样诶！”“那当然，是我儿子嘛，当然像我了。”不知为什么，总觉得宝宝是个男孩，我也喜欢男孩，不像老冯那个重女轻男的家伙，一心想要个姑娘。



	胎宝宝的发育	孕妈妈的变化
第 21 周	 <p>消化系统开始发挥作用了，小肠进入到放松和收缩的反复运动中 胎宝宝开始做吞咽羊水的举动</p>	油性肤质的孕妈妈头发油更加严重，干性肤质的孕妈妈头发变得更加干燥 乳腺开始分泌出极少量的初乳和乳汁
第 22 周	 <p>眼皮和眼睫毛在不断发育着 恒牙的牙胚在不断发育着 宝宝有一定的听力，能听到外面的声音了</p>	孕吐症状完全消失，孕妈妈的胃口开始好转起来 身体可能突然会长出痣来，乳房变大，可能会开始出现妊娠纹
第 23 周	 <p>会做一些小动作了，如抓抓鼻子、揉揉小脸，还会撅嘴了呢 胎宝宝有着皱巴巴的皮肤和覆盖全身的汗毛，汗毛的颜色开始加深</p>	腹部明显增大，臀部、面部和手臂变得丰满起来 胸部有胀满感
第 24 周	 <p>肺部及其组织器官正在发育中，为呼吸做好准备 胎宝宝仍有可能吞咽羊水，头部显得偏大</p>	脸部看起来有点肿，激素的变化还容易导致鼻塞 乳晕的颜色进一步加深

孕妈妈的营养需求

孕6月饮食指南

孕妈妈在怀孕第6个月的时候循环血量增加，因而这时候容易出现生理性贫血、疲劳。

1 在这个月，孕妈妈身体所需的热量也有所增加，应多吃一些红薯、南瓜、芋头等食物。维生素可以从绿叶蔬菜中摄入。

2 除了必要营养物质的摄入，孕妈妈还要多喝开水，以保证尿路畅通，预防尿路感染。要白天多喝水，晚上尽量少喝。

3 盐分应有所控制。

4 这段时期，孕妈妈容易便秘，应多食富含纤维素的蔬菜、水果。牛奶也有促进排便的作用，孕妈妈应多饮用。

孕6月主打营养素——铁

铁是维持生命的主要物质，也是血液中红细胞的重要组成元素之一。所以，对于这个月贫血的孕妈妈来说，尤其要注意铁元素的摄入。孕妈妈可以有意识地吃一些含铁丰富的蔬菜、动物肝脏、瘦肉、鸡蛋等，还可以从本月开始每天口服0.3～0.6克硫酸亚铁。

孕6月一日营养食谱举例

餐次	用餐时间	食谱参考
早餐	7:00 ~ 8:00	瘦肉粥1碗
加餐	10:00	核桃3~5个，酸奶1杯
午餐	12:00 ~ 12:30	黄豆芽猪血汤适量，菠菜炒猪肝1份，红白豆腐1份，米饭1碗
加餐	15:00	酸奶1杯，橘子1个
晚餐	18:00 ~ 18:30	酸辣黄瓜1份，奶油菠菜浓汤适量，面条1碗
加餐	21:00	牛奶1杯，核桃仁2个



菠菜焯水后，和猪肝搭配做成菜，补铁补血效果加倍。菠菜焯水时，可以加点盐，能更好保存其色泽和营养。



孕6月推荐食谱

红白豆腐

——益于胎宝宝大脑发育

材料：豆腐 150 克，猪血 150 克，红椒 1 个。

调料：葱段、姜片、植物油、盐、鸡精各适量。

做法：

1. 豆腐、猪血洗净，切小块，放入沸水中焯烫；辣椒洗净，切片。
2. 净锅置火上，倒油烧热，爆香葱段、姜片，再倒入猪血、豆腐稍炒，加入适量清水焖熟后，加盐、鸡精调味即可。



菠菜炒猪肝

——防治缺铁性贫血

材料：鲜猪肝 250 克，菠菜 150 克。

调料：葱末、姜末、酱油、鸡精、料酒、白糖、淀粉、醋、植物油各适量。

做法：

1. 将猪肝洗净，放醋水里，浸泡 2 小时，捞起沥干水分，用刀切片，加入淀粉拌匀；菠菜洗净，切段，焯水，沥干。
2. 锅内倒油烧热，下入猪肝，用炒勺推散，滑透油，到猪肝变色时捞出，放在漏网上沥干油。
3. 锅里留少许的油，炒香葱末、姜末，放入猪肝片，加入酱油、鸡精、料酒、白糖、菠菜，翻炒均匀后，用水淀粉勾芡，翻炒 1 分钟。



每天胎教十分钟

本月主题：美术胎教

怀孕6~7个月之后胎宝宝已经具有了五感，而美术正是能够刺激五感的胎教内容。胎宝宝的脑部在有所感受的时候才会快速发育，此时全面地刺激五感就能起到最大的胎教效果。

可能有许多人认为，美术胎教就是让孕妈妈欣赏图画，其实，这种想法有点片面。美术胎教有着各种各样的方法，欣赏图画只是其中的一种，画画、做十字绣、剪纸、折纸、捏泥人、陶艺、编中国结等也都属于美术胎教的范畴。而且，靠手指来进行的编织、折纸等，不仅能够让孕妈妈的注意力高度集中，还可以安定情绪。因此，孕妈妈最好能培养这方面的兴趣，用它们来打发平日里闲暇的时光。

平时有时间的话，孕妈妈可以去附近的文化宫和美术馆，欣赏佳作名画，这绝对是一个好的胎教方法。

美术胎教素材推荐

比起音乐胎教和阅读胎教，美术胎教对有些孕妈妈来说可能会显得较为无趣或有些困难。其实，美术胎教也是一种可以轻松掌握的方法。也许你的印象里只有达·芬奇的《蒙娜丽莎的微笑》和米勒的《拾穗者》，没关系，只要对它们不反感，任何人都可以从零开始对美术作品进行鉴赏。它并不需要你了解多少与之相关的背景知识，只要你具有基本的色彩感觉，

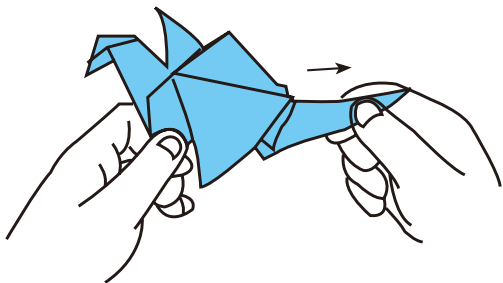
放下负担，抓住直接的感受就可以了。欣赏到好的作品，与欣赏到优美的旋律，阅读感人的文字一样，是一种美的享受，甚至会有一种被净化的感觉。摄影作品、画作、雕刻、陶艺和版画都是美术胎教的素材。

如果孕妈妈对美术毫无兴趣，也不必强迫自己去美术馆或看画展，可以和丈夫一起去看一场电影，漫步在迷人的街心花园，或者翻一翻可以带来美好回忆的照片，也是不错的胎教方式。只要能够让孕妈妈的心态平和并引起欣赏的兴趣，就可以称得上是胎教最好的素材。

优孕专家告诉你

折一串漂亮的千纸鹤

孕妈妈晚上或者周末闲来无事的时候叠一些千纸鹤，如果能折很多只，不妨用线串起来挂在家里。五颜六色、栩栩如生的纸鹤不仅可以对胎宝宝进行美术胎教，还可以给房间增加很多浪漫的气氛哦！





孕期“孕”动

腿部肌肉运动

● 两腿分开半蹲

第一步：将两腿向左右方向大幅度分开，在这样的站立姿势下平伸双臂至肩部的高度。

第二步：保持双臂平举，让双腿的夹角接近 90° ，然后下坐2次，将力量集中到臀部再向上提升2次（见图1）



● 半坐式

第一步：两腿分立，与肩同宽，双臂向前平伸，与肩同高。

第二步：慢慢将双腿分开，先下坐再站起（见图2），尽可能不让臀部往后陷，让双腿集中力量坐下再站起。如果觉得保持平衡较为困难，可以扶着椅子或书桌的边缘来完成这个动作。



当准爸爸遇上孕妈妈

孕6月是胎宝宝快速生长的时期，孕妈妈会吃得很多，而且体重也会迅速增加。如何能让孕妈妈吃得更好，还不至于体重增加过快呢？这个问题准爸爸就需要多考虑了。

为孕妈妈合理搭配饮食

准爸爸在为孕妈妈准备食物时，要荤素兼备、粗细搭配、少吃多餐、品种多样化。这个时候要避免进食过多的油炸、油腻食物和甜食，防止出现体重增加过快，注意适当补充含铁丰富的食物，预防缺铁性贫血。如果孕妈妈经常出现小腿抽搐，可能是缺钙的表现，准爸爸应多准备如奶类、豆制品、虾皮、海带等含钙较多的食物。

帮助孕妈妈缓解胃灼热症状

这个月的孕妈妈有时会有“胃灼热”的感觉，这主要是孕期内分泌的变化和子宫对胃的压迫造成的。孕妈妈出现胃灼热时，准爸爸可以采取下面的方法来帮助缓解：

1. 让孕妈妈减少精肉类和低脂肪食品、油腻食物等的摄入。
2. 让孕妈妈少吃如柚子、橘子、西红柿或醋等酸味食物。
3. 吃晚饭后，陪孕妈妈散散步活动活动，要等2~3小时后再建议孕妈妈上床睡觉。
4. 让孕妈妈避开咖啡、可乐、碳酸饮料，少吃巧克力、薄荷、芥末等，少吃如胡椒粉、辣椒等的辛辣食品。

5. 吃饭时，提醒孕妈妈注意适量，不要吃得太饱，进食速度也不要太快。

6. 帮孕妈妈把床头部位垫高15厘米。

7. 给孕妈妈准备宽松的衣物，孕妈妈腰带也不要系得太紧。

8. 让孕妈妈保持心情放松，尤其是睡前不要有任何压力和刺激。

9. 记录下所有“触发”胃灼热感的食物和事件，尽量避开。



孕期问题一箩筐

适合孕妈妈吃的坚果有哪些？

坚果含有大量的蛋白蛋和不饱和脂肪酸，这两种物质都是胎宝宝生长发育所必需的。蛋白质是身体生长必需的营养素，不饱和脂肪酸则对促进大脑发育有着积极的作用。脑细胞是由 60% 的不饱和脂肪酸和 35% 的蛋白质构成的。坚果中还富含维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₅、维生素 E、钙、磷、铁、锌等，这都是保证母婴健康的有益成分。日常生活中，常吃的坚果有开心果、瓜子、花生、核桃、杏仁等。

孕妈妈进出厨房应注意哪些？

1 厨房要保持良好的通风

厨房是粉尘及有害气体密度最大的地方，煤气或液化气燃烧排放出的二氧化碳、二氧化硫、一氧化碳等有害气体及烹调产生的油烟使得厨房污染严重。如果厨房通风不良，有害气体就会被吸入孕妈妈体内，进入血液之中，然后通过胎盘进入胎宝宝的组织器官内，干扰胎宝宝的正常生长和发育。

2 少用厨房小家电

电磁炉、微波炉、烤箱等电子产品，会释放电磁辐射，长时间接触这些产品可能会导致胎儿畸形，因此，孕妈妈在怀孕期间最好放弃使用厨房小家电，使用煤气灶和轻便的蒸锅。

优孕专家告诉你

各种坚果的功效

坚果	功效
花生	花生含有三分之一的蛋白质，且易吸收。吃花生时最好连红衣一起吃，其具有补血的作用
核桃	除了健脑、补脑外，核桃所含的磷脂还可以增强细胞活力，增强机体抵抗力，促进造血和伤口愈合；核桃还有镇咳平喘的功效，对于孕期在冬季的孕妈妈，要适当食用
瓜子	我们经常吃的是葵花子、西瓜子。其中，葵花子含不饱和脂肪酸，有降低胆固醇的功效；西瓜子有利肺、润肠、止血、健胃的功效
杏仁	杏仁可以止咳平喘、润肠通便，能有效预防孕期便秘。注意杏仁有小毒，不能多食
开心果	开心果中含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类和维生素 E，具有增强体质、抗衰老的功效；对于患妊娠便秘的孕妈妈来说，适量吃开心果，还能起到润肠通便的效果

3 不要站立过久

孕中期相对比较稳定了，但是日渐膨大的腹部会使孕妈妈比较容易疲惫，煮饭时间过长，会给腿脚带来压力，所以如果能坐着完成的事情就不要站立着完成，例如择菜、削皮等。

孕妈妈如何避免饮食过剩呢？

1 避免脂肪摄入过量

含脂肪多的食物要少吃，尤其是动物脂肪，如肥肉、猪油最好不吃，还有一些能增加食物风味的奶油、黄油等，也不能经常吃，摄入的脂肪尽量是植物性的。肉类食物尽量吃脂肪含量少的，如鸡肉、鱼肉等。如果已经肥胖，喝鸡汤、骨头汤等时，还需将上面的油汤撇除。

2 避免糖摄入过量

过量糖进入身体，消耗不完仍然会转化为脂肪存留在体内，导致孕妈妈或胎宝宝肥胖。因此，精制糖和含糖丰富的主食类食物要控制摄入量，如冰淇淋、蛋糕、果酱等甜食要少吃，主食每天摄入 400 ~ 500 克即可。

你的血糖稳定吗？

孕 6 月，孕妈妈应密切关注体内的血糖浓度变化，避免出现头晕眼花、出汗、面色苍白等血糖浓度降低的不良信号。为此，孕妈妈应该注意以下几点：

1 均衡饮食

在饮食方面，应均衡摄取各种营养，尤其是铁、钙、蛋白质、脂肪等营养素，要纠正挑食或偏食的不良习惯。

2 劳动或运动强度要适度

孕妈妈在孕期适度地运动或做一些家务活对身体有益而无害，但是要把握住度，若为了居室的清洁而伤害了胎宝宝，是得不偿失的，要分出一些家务活给准爸爸来做。

3 避免腹泻

孕期避免吃生冷、不干净或变质的食物，以免出现消化不良、腹泻等突发状况。

4 预防早产

如果出现阴道分泌物改变、小腹阵痛、总有便意、腰骶部痛等现象，要考虑孕中期流产的可能，及时去医院就诊。

优孕专家告诉你

孕妈妈的睡眠

孕妈妈的睡眠时间应该比一般的女性多一些，每日最低不能少于 8 小时，还要保证午睡，午睡时间以半小时到 1 小时为宜，最长不要超过 2 小时，以免影响夜间睡眠。

孕妈妈卧床时要采取适于胎宝宝发育的姿势。在孕早期，孕妈妈可以平卧在床上，膝关节和脚下各垫一个枕头，使全身肌肉得以放松。孕中后期的孕妈妈宜采用左侧卧位，可以用枕头支撑腰部，两腿稍弯曲。下肢水肿或静脉曲张的孕妈妈可以将腿部适当垫高。



我的孕期日志

这个月的孕检结果

丈夫听到了宝宝的心跳

宝宝，妈妈想对你说





孕

7

月

胎宝宝说

从今月起，我会在妈妈的关爱下快速地成长，我将把主要的精力放在增长体力上，如加速肌肉、脂肪、骨骼的生长，为出生打好基础。我的大脑结构已经接近成人脑，眼睛、耳朵等感觉系统也迅速发育。我已经能够呼吸了，尽管还需多加练习，但这对我来说非常重要，因为唯有这样，我才能在出生之前成功建立自己的呼吸系统。我可能真的长大了，因为我现在看起来更饱满了，皱皱的皮肤也开始舒展开来，已经接近刚刚出生的新生儿。我在妈妈的内心已经占据了很重要的位置，无论做什么事，妈妈首先都会想到我。真是荣幸之至呀！感谢妈妈！

孕妈妈说

已经进入孕期的第7个月了，虽然有全家人的保护，但这段时间明显感觉比以前容易累了，但是行动还是比较灵活的，偶尔还可以收拾收拾屋子。老冯看见我干活就开始训我：“你知不知道你是个孕妇，还干活呢，想干活去建筑工地吧！”“你懂什么，适当运动运动到时候好生，医生也是这么说的，你没听见吗？”前几天去医院做产检，医生说了好多注意事项，我都一一记下了，老冯这个猪脑袋就是记不住。医生还说每个孕妇到这个时候都要空腹抽血检查是否有糖尿病，结果那天下午就出来了，一切正常。



第
25
周



胎宝宝的发育

身体比例开始变得匀称，皮肤薄且有许多小细纹，几乎没有皮下脂肪，全身覆盖着一层细细的绒毛开始进行各种与呼吸有关的练习味蕾生成完毕，已经能品尝到食物的味道了

孕妈妈的变化

子宫平脐了，腰腿痛会因此而更加明显，可能会感到疲惫
腹部长出更多的皮肤和肌肉，还可能出现瘙痒症状

第
26
周



胎宝宝的体重快速增加，并能对外界的触摸做出反应了
开始做出呼吸的动作，脸部和身体逐渐向新生儿的模样靠近

常常会有腰部疼痛、腿部痉挛和头痛等症状
可能出现暂时性的思考能力降低或健忘等症状

第
27
周



视网膜继续发育，内耳的神经联结已经完成
胎宝宝还会做出眨眼的动作

胳膊、腿部和脚部有时会出现水肿
子宫变大，胸部会有疼痛的感觉
出现有规律的胎动了

第
28
周



大脑组织的数量有所增加，眉毛和睫毛生长得更加完整
头发变长，体重在不断增加着

子宫范围已扩大到肚脐上方三指
腹部的妊娠纹十分明显，乳房上的血管相当突出了



孕妈妈的营养需求

孕7月饮食指南

在这个月，胎宝宝仍以较快的速度生长着，孕妈妈要多为腹中的胎宝宝补充营养。在保证营养供应的大前提下，坚持低盐、低糖、低脂饮食，避免出现妊娠糖尿病、妊娠高血压、便秘及下肢水肿等不适症状。

1 增加维生素、钙、铁、钠、镁、铜、锌等营养素的摄入，多摄取膳食纤维含量高的食物。

2 进食足量蔬菜水果，少吃或不吃难消化、易胀气的食物，如油炸的糯米糕、白薯、洋葱等，以免引起腹胀，使血液回流不畅，加重水肿。

3 如孕妈妈水肿较为严重，最好能吃点消肿食物，如冬瓜、胡萝卜等。

孕7月主打营养素——DHA

DHA 俗称“脑黄金”，是一种对人体非常重要的多不饱和脂肪酸。对于孕妈妈来说，DHA 具有双重的重要意义。首先，DHA 能优化胎宝宝大脑锥体细胞的磷脂的构成成分，从而保证胎宝宝大脑的正常发育。其次，DHA 对胎宝宝视网膜光感细胞的成熟有重要作用，即有助于胎宝宝视网膜的正常发育。

在孕7月，胎宝宝的大脑和视网膜发育迅速，因此，孕妈妈应注意补充DHA。富含DHA的食物有核桃、松子、葵花子、杏仁、榛子、花生等坚果类食品。此外，海鱼、鱼油等也含大量DHA。孕妈妈可以根据自己的喜好选择食用。

孕7月一日营养食谱举例

餐次	用餐时间	食谱参考
早餐	7:00 ~ 8:00	花生米粥1碗，肉包子1个，煮鸡蛋1个，凉拌菠菜1份
加餐	10:00	牛奶1杯，腰果8粒
午餐	12:00 ~ 12:30	米饭1碗，香菇油菜1份，木耳炒黄花菜1份，熘肝尖1份，冬瓜海带汤适量
加餐	15:00	苹果1个，酸奶1杯
晚餐	18:00 ~ 18:30	西湖银鱼羹1碗，馒头1个，糖醋藕片1份，海米炆芹菜1份，蒜蓉西蓝花1份
加餐	21:00	鲜榨柠檬汁1杯，蛋糕1块，苹果1个



孕7月推荐食谱

糖醋藕片

——富含多种营养素

材料：莲藕 200 克。

调料：料酒、盐、白糖、醋、植物油、香油、葱花各适量。

做法：

1. 莲藕去皮去节，再剖成两半，切成薄片，放在清水洗净捞出。
2. 在锅中倒入适量油，烧热后放入葱花略煸，然后倒入藕片翻炒，加入料酒、盐、白糖、醋，继续翻炒；至藕片熟后，淋入香油即可。



冬瓜海带汤

——利水消肿

材料：冬瓜 100 克，海带 20 克。

调料：鸡精、盐、醋、香油各适量。

做法：

1. 冬瓜去皮及子，切片，洗净；海带用温水浸发，冲洗干净，切菱形片。
2. 锅中加水，放入海带和冬瓜煮沸，再继续煮 10 分钟，加鸡精、盐、醋调味，淋入香油即可。



每天胎教十分钟

本月主题：光照胎教

国外的科学家通过实验得出结论，当光照射孕妈妈腹部时，胎宝宝会作出蠕动反应。大部分胎宝宝在6~7个月的时候都会有这种反应，这说明胎宝宝可以感觉到母体外的光线这一事实。所以，本月开始，可以对胎宝宝施行光照胎教，但是要避免强光对胎宝宝产生刺激。光照胎教可以训练胎宝宝的视觉功能，还能帮助他形成昼夜周期规律。

光照胎教的方法

在胎宝宝醒着的时候用手电筒作为光源，照射孕妈妈腹部胎头方向，每次3~5分钟左右，结束前可以连续关闭、开启手电筒数次，以利胎宝宝的视觉健康发展。需要注意的是要避免强光照射，同时照射时间也不能过长。

优孕专家告诉你

光照胎教最适宜的时间是晚上8~9点或9~10点，这是胎宝宝胎动活跃的时期。一定不要在胎宝宝睡觉时进行，否则会打扰到胎宝宝的正常生理周期。

孕期“孕”动

● 抬头呼吸

两脚分开，与肩同宽，放平双臂，将双臂缓缓地举向上方并用鼻子吸气（见图1），同时抬起脚后跟。此动作能够提高孕妈妈的身体平衡能力，并增加氧气的供应量。





● 拉伸肩部



两腿稍分开，膝盖弯曲，跪坐，上半身尽量前倾并让两手与地面平行。

尽可能向前伸出双手，并接触地面，以彻底舒展肩部。此动作能够提高孕妈妈的身体平衡能力，并增加氧气的供应量。



● 舒展背部



双臂上举，吸入空气，再从口里慢慢吐出，同时上半身向前弯曲。注意保持背部挺直，脖子稍稍上抬，两眼凝视前方。



待身体弯曲至与双腿构成直角之后再次吸入空气，弓起背部，慢慢让上半身恢复原位。此动作能够强化肌肉，使孕妈妈的呼吸变得更加顺畅。



当准爸爸遇上孕妈妈

随着怀孕日期的增加，孕妈妈的身体越来越不方便了，准爸爸学着来悉心照料孕妈妈吧！

扮演好爸爸的角色

这个月，胎宝宝的各个重要器官已经分化发育完成。准爸爸从现在开始进入“爸爸”的角色吧！下班早点回家，陪妻子吃晚饭，跟胎宝宝说说话。

要多注意孕妈妈的饮食健康

因为胎宝宝生长发育迅速，对各种营养的需求就更多，孕妈妈食欲大增，准爸爸要在以前的基础上加几个菜，不过，要监督孕妈妈不要吃得太多，体重增长过快对孕妈妈和胎宝宝都没有益处。

帮助孕妈妈

准爸爸要帮孕妈妈做些孕妈妈不方便做的事，如提重物、弯腰捡拾东西等。随着怀孕月龄的增加，洗澡时也会碰到不便，而且出现滑倒的可能性较大，准爸爸也要帮助孕妈妈洗澡了。

跟孕妈妈一起记录宝宝的胎动情况

目前，国外均用12小时胎动计数法，即早、中、晚各测1小时，3次相加乘以4，即为12小时的胎动数。如12小时内胎动少于20次，或1小时内胎动小于3次，就表示可能有缺氧的情形，准爸爸最好陪着孕妈妈做详细检查。胎动频率减少或停止，可能表示胎宝宝在子宫内处于慢性窘迫状态，如缺氧，孕妈妈要及时到医院检查。



孕期问题一箩筐

孕妈妈如何补充脂肪？

脂肪对胎宝宝中枢神经系统的发育和维持细胞的完整有益，孕妈妈的膳食中如果缺少脂肪，会导致胎宝宝体重不增加，并影响大脑和神经系统发育。孕妈妈自己也有可能发生脂溶性纤维素缺乏症，但如果摄入过多，会导致孕妈妈和胎宝宝肥胖，对母子的健康都不利。

孕妈妈每天需要摄入约 60 克的脂肪。我们一般从以下食物中摄取脂肪：各种油类，如花生油、豆油、菜油、香油、猪油等；奶类、肉类、鸡蛋、鸭蛋等含脂肪也较多；此外，花生、核桃、瓜子、桂圆、果仁、芝麻中也含有很多脂肪。

一般来说，植物油比动物油好，植物油不仅消化率在 95% 以上，亚油酸含量丰富，而且还含有大量维生素 E。



牛奶

有水肿现象的孕妈妈如何补水？

1. 孕妈妈每天需要饮水 6~8 杯（至少 1200 毫升），有水肿症状的孕妈妈晚上临睡前要少喝些水。
2. 建议容易水肿的孕妈妈每天进食足量的蔬菜、水果，因为它们具有解毒利尿的作用。
3. 少吃或不吃油炸的糯米糕、白薯、洋葱、土豆等难消化和易胀气的食物，以免引起腹胀，使血液回流不畅，加重水肿。

准爸爸不可不知

在胎宝宝 3 ~ 6 个月时，是脑细胞迅速增殖的第一个阶段，称为“脑迅速增长期”。第二阶段是胎宝宝 7 ~ 9 个月时，这个时期是细胞和神经系统细胞增殖，树突分支增加的重要时期。在这两个阶段，孕妈妈要增加补脑食品的摄入量。除了前面介绍的富含脂质的补脑食物以外，以下这些食物也都是很好的补脑食品：粮谷类的小米、玉米等；水产品的海螺、牡蛎、虾、海带、紫菜等；蔬菜类的黄花菜、冬菇、香菇等；家禽类的鸭、鹌鹑等。

有的孕妈妈会分泌乳汁，这正常吗？

孕妈妈在孕中晚期会出现泌乳现象，这是正常的。但是要注意乳头上是否有其他不正常的非乳汁液体流出来。如有发现，要及时去医院进行检查，排除隐患，因为这可能代表有其他潜在的乳房疾病。

● 乳腺肿瘤及乳癌

主要是因为怀孕造成雌激素急速上升，这会促进乳房持续长大，也会刺激已存在的雌激素依赖性肿瘤（乳腺纤维瘤或乳癌）快速生长。

肿瘤发生的机会不会因为怀孕而减少，反而容易被忽略，最后也可能因为癌症细胞的快速生长而有不正常的液体流出。

● 急性乳腺炎

乳腺管内本身有乳汁淤积，乳汁是细菌繁殖的温床，若有细菌的感染易造成乳腺炎。

虽然大部分乳腺炎发生在产后哺乳期，但是也有少部分会发生在怀孕期。它通常只发生在单侧乳房，表现为局部肿胀、疼痛，皮肤发红发热，可能会有化脓的液体流出，会有臭味，孕妈妈会同时出现类似流感的症状，如发烧、畏寒、全身无力等。

● 炎性乳腺癌

炎性乳腺癌也可能会出现局部的红肿热痛，出现类似乳腺炎的症状，此时可能就需要借助其他仪器及检查去做鉴别诊断，找出真正的原因。

孕妈妈可以用电热毯吗？

当冬天来临时，因为寒冷，即使家里有暖气，好多孕妈妈也还是喜欢在床上铺上一层电热毯，以提高温度，抵御严寒，这么做似乎合情合理，但其实是不科学的。

虽然目前尚未见到孕妈妈因睡电热毯而引起胎宝宝畸形的报道，但是电磁场对人体有不利影响，这却是个事实。当人们使用电热毯的时候，人体和电热毯之间存在着电容，即使是电阻绝缘完全合格的电热毯，也会有感应电压产生，并作用于人体。人体与电热毯之间的感应电压可达 40 ~ 70 伏特，且有 15 微安的电流强度。这个电流虽小，但由于电热毯紧贴在孕妈妈身下，对于处在生长发育阶段的胎宝宝可能有潜在的危险。因此，为安全起见，孕妈妈还是不使用电热毯为好；或睡前开启电热毯，预热 30 分钟左右，使被褥变暖和，入睡时再关掉电源，这才是较好的方法。



在孕期进行适当的乳房按摩，能促进分娩后乳汁分泌，使母乳更充足。



我的孕期日志

我是如何缓解孕期水肿的

对宝宝进行光照胎教的体会

宝宝，妈妈想对你说





孕

8

月

胎宝宝说

这个月我的听觉系统已经发育完成，我可以完全睁开眼睛了，我已经能够分辨出光亮和黑暗了，我发现了一个奇妙的东西，那就是光线。爸爸妈妈，我真是太高兴了，我能感受到每天早上太阳缓缓地升起，能够嗅到太阳的味道了，我还知道转动我的小脑袋去追踪光源，或者用我软软的小手去摸一摸。我的趾甲已经完工，眉毛和睫毛也全部长到位了，头发也出现了。我的皮下脂肪增厚，皮肤褶皱减少，滑溜溜的，也更加白净了。我的脂肪层继续在增厚，为出生继续努力着！

孕妈妈说

这个月体重增长迅速，超过前面任何一段时间，孕29周一周长了1公斤。有一天看了一上午电视剧，发现双脚肿了，这个正常，听生过宝宝的朋友说，每个孕妈妈都会这样的。现在睡觉的时候如果不用护腰枕就很难受了。5号那天，老冯陪我去照孕妇照，留着等宝宝长大了给宝宝看。



	胎宝宝的发育	孕妈妈的变化
第 29 周	 <p>不断累积皮下脂肪 视觉发育很好了，用光线对其照射时，胎宝宝的脖子会随着光线的方向转动</p>	身上容易长出黑痣或雀斑，还会由于油脂和水分的失衡导致皮肤上出现角质，保证充足睡眠，缓解压力，能预防黑痣和雀斑等皮肤问题的出现
第 30 周	 <p>已经能清楚地分辨胎儿的性别了，女宝宝的阴蒂开始变大，并长出了阴唇模样的组织</p>	变大的子宫达脐上三指多，可能会造成餐后的不适感 容易发生便秘、消化不良和小腿痉挛
第 31 周	 <p>胎宝宝的肺部和消化器官都已经形成 照射孕妈妈的腹部表面时，可以观察到胎宝宝做出的反应，眉毛和睫毛已经生长完整</p>	血液和体液量增加，腿部容易发生水肿 当骨盆的血管被子宫压迫时，有可能导致整个下半身的血液循环受阻
第 32 周	 <p>头部、臂部和腿部开始长成正当比例，开始有排尿行为 活动空间相对减少</p>	腹部的深色条纹可能变得更加明显，肚脐有可能变得平整，也有可能明显凸出 脊柱和骨盆的关节变化，容易导致孕妈妈出现腰部疼痛



孕妈妈的营养需求

孕8月饮食指南

孕8月，胎宝宝的发育加速，需要的营养素也较多，孕妈妈需要加强营养。由于胎宝宝长大，压迫到胃部，使孕妈妈胃容量相对较少，常有胃部不适或饱胀感，消化功能减弱，因此孕妈妈在日常饮食上要注意以下几个方面。

1 摄入充足的维生素

这个时期的胎宝宝正在长骨骼和肌肉，宜多补充维生素B₁、维生素C、叶酸等，它们能与矿物质搭配，促进胎宝宝成长。

2 少食多餐

孕晚期除正餐外，孕妈妈要添加零食和夜宵，如牛奶、饼干、核桃仁、水果等，夜宵应选择容易消化的食物。

3 忌吃过咸、过甜或油腻食物

过咸的食物可引起或加重水肿；过甜或过于油腻的食物可以导致肥胖。孕妈妈食用的菜和汤中要注意限盐，少吃火腿肠、咸菜、腐乳、腊肉、榨菜等。

4 不吃刺激性食物

刺激性食物容易使大便干燥，导致便秘、痔疮或使痔疮加重，所以孕妈妈应远离浓茶、咖啡、酒及辛辣调味品等刺激性食物。

孕8月主打营养素——碳水化合物

碳水化合物是维持身体热量需求的主要供能物质，也是构成细胞和组织的重要成分。在孕8月，胎宝宝开始在肝脏和皮下储存糖原及脂肪，碳水化合物如摄入不足，孕妈妈会消耗脂肪和蛋白质来供能，从而将造成蛋白质缺乏或酮症酸中毒。所以，孕妈妈应适量补充碳水化合物。孕妈妈可多进食如大米、面粉等食物。孕妈妈每天平均需要进食250~400克左右的谷类、薯类及杂豆，这对保证热量供给和节省蛋白质有益。

孕8月一日营养食谱举例

餐次	用餐时间	食谱参考
早餐	7:00 ~ 8:00	鸡丝粥1碗，煮鸡蛋1个，小笼包1个，肉末黄豆芽1份
加餐	10:00	苹果1个，酸奶1杯
午餐	12:00 ~ 12:30	银耳百合雪梨汤适量，蒜蓉开边虾1份，芹菜炒肉丝1份，米饭1碗
加餐	15:00	酸奶1杯，橘子1个
晚餐	18:00 ~ 18:30	花生炒双素1份，麻婆豆腐1份，萝卜牛腩汤适量，面条1碗
加餐	21:00	牛奶1杯，饼干5片



孕8月推荐食谱

肉末黄豆芽

——利水消肿

材料：黄豆芽 250 克，牛肉 100 克。

调料：蒜末、葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法：

1. 黄豆芽择洗干净；牛肉洗净，切成肉末。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热，放葱花、花椒粉炒出香味，放入牛肉末滑熟，加黄豆芽炒至断生，用蒜末、盐和鸡精调味即可。



花生炒双素

——补血强身

材料：带皮花生米 100 克，袋装竹笋、蒜苗各 80 克，小红椒 20 克。

调料：料酒、胡椒粉、盐、白糖、淀粉、植物油各适量。

做法：

1. 将带皮花生米炸熟；蒜苗、竹笋、小红椒洗净，斜切成小段。
2. 锅中放油，放蒜苗、竹笋、小红椒和适量调料煸炒至熟，放炸熟的花生米，勾薄芡即可。



每天胎教十分钟

本月主题：抚摸胎教

孕8月是胎宝宝成长很快的时期，对胎宝宝进行抚摸胎教，不仅可以锻炼胎宝宝的触觉，促进胎宝宝大脑细胞的发育，而且可以和胎宝宝进行互动，这将对胎宝宝有非常重要的影响。

只要胎宝宝在动，你就可以用手轻轻地、充满爱意地抚摸你的肚皮，让胎宝宝感受到你对他的关爱。或者，你可以在一个安静的场所，采取一种最舒服的姿势，每天花10分钟，不听音乐，不说话，集中精力地用手抚摸腹部，和胎宝宝进行独特的情感交流。这项工作也可以由准爸爸协助完成。孕妈妈躺在床上，准爸爸进行触摸，可以让胎宝宝充分感受到家的温暖。

优孕专家告诉你

进行抚摸胎教时的注意事项

1. 在实行抚摸胎教法的时候，动作要轻柔，要充满爱意，千万不要经常性地情绪不佳，也不要用力拍打、按压肚子，以免造成腹部疼痛，子宫收缩，引发早产。

2. 抚摸胎儿之前，孕妈妈应排空小便。抚摸胎儿时，孕妈妈要避免情绪不佳，应保持稳定、轻松、愉快、平和的心态。进行抚摸胎教时，室内环境要舒适，空气新鲜，温度适宜。

抚摸胎教方法推荐

具体来说，抚摸胎教的实施主要有以下几个要点：

1. 孕妈妈仰卧在床上，头不要垫得太高，全身放松，呼吸均匀，心平气和，面部呈微笑状，双手轻放在腹部，也可将上半身垫高，采取半仰姿势，不论采取什么姿势，一定要感到舒适。

2. 双手从上至下，从左至右，轻柔缓慢地抚摸胎宝宝，反复10次后，用食指或中指轻轻抚压胎宝宝，然后放松。也可以在腹部松弛的情况下，用一个手指轻轻按一下胎宝宝再抬起，来帮助胎宝宝做体操。这个抚摸体操适宜早晨和晚上做，每次时间不要太长，5~10分钟即可。

3. 你现在可以试试和腹中的胎宝宝做“推、推、推”的游戏，当他把你的肚皮顶起一个小鼓包时，你可以一边跟他说话，一边用手摸摸他，轻轻推一下，看他有什么反应。经常这样做，胎宝宝会发现这是个有趣的游戏，会和你玩得很起劲的。





孕期“孕”动

有些孕妈妈到了这一时期会感觉颈部有疼痛感，可用下面的方法锻炼一下颈部、上臂及脊柱，减轻不适症状。

● 手臂运动

保持放松的坐姿，两肩向后倾的同时抬起双手，让肘部完全向上舒展后再放下，重复数次（见图1）。



两手握拳，小臂和大臂呈 90° （见图2），向两边打开至最大。举起双臂时吸气，向下放时呼气，反复进行。这两个动作可舒展手臂肌肉，缓解手臂疼痛。

● 推掌

以放松的状态坐下，两手在胸前合掌，吸气的同时用力推动双掌（见图3）。一边吐气一边放松，重复这一动作。此动作可放松上臂肌肉，促进血液循环，减轻疼痛。



● 拉伸肋部

第一步：以放松的姿态盘腿而坐，用一只手撑住地面。

第二步：另一只手臂向上举并做肋部弯曲，同时肋部以上的部分向地面方向用力（见图4）。此套动作可以强化肋部肌肉。



当准爸爸遇上孕妈妈

孕8月，很多孕妈妈仍需要上班、购物、探亲访友，身为准爸爸，要时时刻刻关心妻子。

陪孕妈妈乘坐公交车

孕妈妈乘坐公交车方便省力，但准爸爸需要提醒孕妈妈，乘公交车上班要比平日提前10~20分钟起床，留出充足的时间，以免时间紧迫，慌张焦急，甚至追赶即将发动的汽车，造成危险。孕妈妈最好避开上下班高峰期，因为此时乘车会非常拥挤，一旦不小心磕碰到或摔倒，都可能造成早产。特别是在孕晚期，孕妈妈行动不十分灵敏，上车后应该向售票员或其他乘客求助，给自己找一个座位，避免急刹车影响身体平衡而导致摔倒。

坚持开车送孕妈妈上班

现在生活水平提高了，私家车走进寻常家庭，如果准爸爸能每天坚持开车送孕妈妈上班，那么孕妈妈的安全就有了保障。

在细节处关怀和体贴妻子

对待妻子要宽容，理解妻子的抱怨和牢骚。保证妻子的睡眠与休息时间，鼓励她做适量的运动。节制性生活，孕后期应禁止房事。转移妻子的焦虑和不安，与她一起做一些有意思的事情，例如和她一起为宝宝取名字，跟胎宝宝聊聊天。每晚睡觉前多与妻子说说话，分享白天开心的事情。



孕期问题一箩筐

孕晚期如何调理皮肤

怀孕时激素水平与孕前不一样，所以肤质肯定会发生很大的变化，尤其是怀孕后期，皮肤不适的问题会越来越大，痒的次数越来越多，妊娠纹越来越明显。出现以上问题，孕妈妈应该正确面对，放松心情，加强清洁保养，早晚使用性质柔和的洁面奶洗脸，避免接触外界刺激，比如不要使用刺激性强的香皂或各种药用化妆品，避免日晒等。如果皮肤出现皮肤丘疹和瘙痒，受不了瘙痒时，可以在医生的指导下使用止痒剂或含类固醇的药膏。

推荐几款做法简单的天然美白保湿面膜。

名称	做法	功效
猕猴桃面膜	将猕猴桃的果皮剥掉，把果肉捣烂，加入海藻粉或褐藻酸，调稠，将其涂抹在面部，大约10分钟后用清水洗净	猕猴桃中含有丰富的糖分、矿物质和维生素C，具有很好的美白保湿作用
蜂蜜牛奶面膜	将蜂蜜、面粉各1小勺和2小勺牛奶混合在一起，涂抹在脸部，大约10分钟后用温水洗净	蜂蜜含有丰富的维生素，具有保湿效果和肌肤再生功能，能让干燥的皮肤变得湿润而富有弹性
苹果面膜	将苹果磨碎后掺入面粉调匀，涂抹在脸部，20分钟后用温水洗净	苹果含有丰富的糖分、蛋白质、矿物质、维生素C等多种营养成分，有助于血液循环，经常使用可以使暗淡的皮肤变得透明且富有光泽

孕8月还需要大补吗？

孕晚期不需大量进补，否则容易导致过度肥胖和巨大儿的发生。孕妈妈在怀孕期间的体重增加10~15千克为正常，如果体重超标，容易引发妊娠期糖尿病。

新生儿的体重也并不是越重越好，一般来说2.5~4千克是标准体重，2.5千克是下限，超过4千克是巨大儿。巨大儿出生时，孕妈妈的产道容易损伤，产后出血概率也比较高。巨大儿出生后对营养的需求量大，但自身摄入有限，所以更容易生病。

虽然孕晚期孕妈妈不需大量进补，但是孕妈妈的营养不容忽视，各种颜色的蔬菜更应该多食。蔬菜的营养高低遵循由深到浅的规律，其排列顺序为：黑色 > 紫色 > 绿色 > 红色 > 黄色 > 白色。在同一种类的蔬菜中，深色的比浅色的更有营养。紫色的食物包括紫茄子、紫玉米、紫洋葱、紫扁豆、紫山药、紫甘蓝、紫辣椒、紫胡萝卜、紫秋葵、紫菊苣、紫芦笋等。

紫色蔬菜中含有一种物质——花青素，它除了具备很强的抗氧化能力、预防高血压、减缓肝功能障碍外，还可以改善视力，预防眼部疲劳。对于女性来说，花青素是预防衰老的好帮手，其良好的抗氧化能力可调节自由基，对于长期用电脑或是看书的孕妈妈来说，应多摄取。

胎位不正怎么办？

妊娠 28 周以后，如果胎位不正的话，可以按照以下方法来纠正胎位，通常情况下，胎宝宝的臀部都能从骨盆中退出来，恢复头位。

1. 取仰卧位，臀部抬高约 30 厘米，臀部下方用靠垫等软物品垫好（见图 1），睡前做 10 分钟左右。



2. 两膝着地，胸部轻轻贴在地上。尽量抬高臀部，双手伸直或折叠置于脸下（见图 2），睡前做 10 分钟左右。



3. 孕妈妈在休息时，要采取能让胎宝宝背部朝上的姿势，即侧卧、上面的脚向后，膝盖轻微弯曲（见图 3），睡觉时也可采取这种姿势，不仅能纠正胎位，还能放松身体。





我的孕期日志

胎宝宝的胎位正吗

我想象中宝宝降生的情景

宝宝，妈妈想对你说





孕

9

月

胎宝宝说

这个月我随时都有可能横空出世，所以妈妈要为此做各种各样的准备工作，来迎接她一生中难忘的事——我的诞生。为此，妈妈可能会再次面临身心的巨大考验。我的急速增大可能会让妈妈感觉不适，她的身体几乎变成了圆形，越来越膨大的腹部可能会使妈妈时常感觉心慌气喘、胃部胀满、腰腿疼痛、便秘或水肿加重等，妈妈可能会经常觉得很烦，不过即使这样，妈妈也要学会如何应对和坚持。妈妈也准备好了随时结束怀孕生涯。这段时间，我会有规律地睡眠，但是可能会和妈妈的睡眠规律不一样，我也越发变得漂亮起来。

孕妈妈说

怀孕已经9个月了。在这个月里，宝宝成长得很快，但在9月底的时候，宝宝却长得慢了，宫高和腹围都没有过多变化，医生说这是正常的。做B超时，医生说宝宝保持着头位，所以我决定按原计划顺产，我相信这是我给宝宝最好的礼物。这个月比较难熬，稍稍运动一下便觉得很累，散步不能超过半小时，晚上睡觉的时候翻身都觉得困难了。这个月一直坚持数胎动，宝宝一直表现很好，只是最近的几天似乎发现宝宝明显动得少了。老冯很紧张，医生说是因为宝宝入盆了，动得少是正常的，不用太担心。



第
33
周



胎宝宝的发育

继续吞入羊水，进行肺部活动
开始进行呼吸练习了
头发变长，男宝宝的睾丸完全进入到了阴囊中

孕妈妈的变化

乳房按摩最好在洗澡以后、上床以前进行，能收到很好的效果
孕妈妈体重增加每周不应超过0.5 千克，胸部的不适渐明显

第
34
周



胎宝宝头部骨骼开始变硬，皮肤上的皱纹减少，手脚上的指甲继续生长

感觉到胎宝宝的位置有所下降，呼吸多少变得轻松起来
激素分泌的增多使乳腺保持发达的状态
乳头会分泌少量乳汁

第
35
周



肺部在快速发育成熟
这个时期出生的胎宝宝存活率接近 99%

随着分娩的临近，腰部的疼痛症状比较严重了
身体变重，孕妈妈情绪波动较大，很难进入到熟睡状态

第
36
周



皮下脂肪增多，其能为胎宝宝在出生后起到体温调节的作用
胎宝宝已经有自己的呼吸运动

膀胱受压迫，孕妈妈仍会有尿频现象
距离预产期越来越近，胎动的次数比以前减少了



孕妈妈的营养需求

孕9月饮食指南

孕妈妈胀大的子宫容易使胃、肺与心脏受到压迫，因此不要一次进食太多，最好采取少食多餐的方式，多摄取易消化且营养成分高的食物。

保证全面营养，什么都吃最好，限制钠的摄入，增加铁、钙与维生素 K、维生素 B₁ 的摄入，为分娩做好准备。

孕妈妈要注意调整食量，不要一个人吃两个人的饭，确保胎宝宝有恰当的出生体重。

孕9月主打营养素——膳食纤维

孕后期，逐渐增大的胎宝宝给孕妈妈造成了很大的影响，孕妈妈很容易发生便秘，继而可能导致痔疮的产生。所以，为了防治便秘，孕妈妈应该多摄取膳食纤维，以促进肠道的蠕动，防止便秘的产生或改善便秘症状。

全麦面包、芹菜、胡萝卜、白薯、土豆、豆芽、菜花等食物中都含有丰富的膳食纤维，孕妈妈可选择食用。此外，孕妈妈要养成每日定时排便的习惯，还应该适当进行户外运动，这些都有助于防治便秘。

孕9月一日营养食谱举例

餐次	用餐时间	食谱参考
早餐	7:00 ~ 8:00	紫薯粥1碗，煮鸡蛋1个，香菇油菜1份
加餐	10:00	牛奶1杯，坚果适量，橙子1个
午餐	12:00 ~ 12:30	米饭1碗，香菜牛肉末1份，凉拌金针菇1份，熘肝片1份，红小豆鲤鱼汤适量
加餐	15:00	酸奶1杯，强化营养饼干4片，莲子羹1碗
晚餐	18:00 ~ 18:30	扬州炒饭1份，清炒油菜1份，木耳海参虾仁汤适量
加餐	21:00	杏仁露1杯，奶酪面包1个，香蕉1根



孕9月推荐食谱

红豆小鲤鱼汤

——开胃健脾

材料：鲤鱼 1 尾（约 500 克），红小豆 50 克，陈皮 10 克，草果 1 个。

调料：姜片、盐各适量。

做法：

1. 先将鲤鱼宰杀，去鳞、腮及内脏，洗净；红小豆洗净，浸泡 3 小时。
2. 将鲤鱼放入锅中，加入适量水，烧开后，加入红小豆及陈皮、草果、姜片，继续熬煮至红小豆熟时，加入盐调味即可。



扬州炒饭

——营养丰富，促进胃肠蠕动

材料：米饭 250 克，虾仁 30 克，鸡蛋 2 个，熟火腿、水发香菇、冬笋、青豆各 25 克。

调料：料酒、鸡精、葱末、盐、水淀粉、植物油各适量。

做法：

1. 虾仁洗净，用水淀粉拌匀；水发香菇和冬笋洗净，切丁，与青豆一起焯水，捞出；鸡蛋打成液；熟火腿切丁。
2. 锅内倒油烧热，下入虾仁滑散，加入部分葱末炒香，将火腿丁、香菇丁、冬笋丁、青豆一起放入炒匀，加适量料酒和盐炒匀成“什锦料”，盛出备用。
3. 净锅置火上，倒油烧热，倒进鸡蛋液快速翻炒，待蛋液凝固，下入米饭炒匀，接着调入少许盐、鸡精、葱末炒匀，再下“什锦料”翻炒即可。



每天胎教十分钟

本月主题：散步胎教

孕妈妈呼吸新鲜的空气，可以让胎宝宝的脑细胞发生活性化反应，从而使脑部变得更加发达，感性能力也将得到明显的提升。为了能够经常呼吸到新鲜的空气，孕妈妈可以养成到空气新鲜的地方散步的习惯，不仅可以补充氧气，还不会给孕妈妈造成负担，是一种很好的胎教方式。

散步胎教方法推荐

1. 最好从怀孕 16 周开始散步。怀孕早期进行活动往往会带来流产的风险，因此散步这项活动最适宜从怀孕的第 16 周开始。一天当中散步的最佳时间为上午 10 点到下午 2 点间，这段时间孕妈妈的状态比较稳定。每天散步 30 分钟就可以起到良好的效果，一般来说每周最好散步 3 ~ 5 次。

2. 腹部抽痛时要立即停止散步。孕妈妈在感到疲倦时很容易产生腹部抽痛的感觉，所以如果有了比较明显的疲劳感就要及时停止散步，可以休息片刻再继续走。如果出现冒冷汗或者眩晕的情况，应立刻前往医院接受检查。

3. 散步时要确认自己的身体状态。散步前要先确认自己的身体状态良好，最好穿上较为舒适的鞋，开口宽敞、低面、弹性好的鞋子是最佳的选择。除此之外，孕妈妈还应穿袜子，这样能更好地保护足部。

在出发前应先准备好大麦茶和矿物质饮料，以备散

步时饮用，预防身体出现脱水症状。空腹散步会加速身体疲劳，所以最好在散步 1 小时前摄入适量的食物。

4. 散步地点的选择。散步不要走上坡路，否则会给腹部造成压力，在平坦的草地上散步是最佳的选择。

5. 掌握好的呼吸法。掌握好的呼吸法可以让你吸入更多的新鲜空气。在用鼻子吸入长长一口气之后稍作停顿，然后随着“呼”的一声把气息从口中排出。发生阵痛时也需要使用到与此类似的呼吸方法，所以此时就可以提前练习。

6. 正确的走路姿势。孕妈妈散步应保持抬头挺胸、注视前方的姿势。步伐没必要迈得太大，要给双脚留出一定的自由活动空间。不要低头走路，否则会给颈部和肩膀带来很大负担。

优孕专家告诉你

孕妈妈的正确散步姿势

1. 孕妈妈由于腹部前凸、重心不稳又影响视线，容易摔倒，故在行走时要背直、抬头、紧收臀部，脚跟先着地，步步踩实，保持全身平衡，稳健行走。

2. 不要快步急走。可能时利用扶手或栏杆行走，切忌快速急行，也不要向前突出腹部。

3. 目前，孕妇托带能帮孕妈妈托起笨重的腹部，使孕妈妈行走起来轻松一些。

4. 回家时，如需要上楼梯，按照先脚尖、后脚跟的顺序，将一只脚置于台阶上，同时挺直腰部，将重心前移，用后脚向前推进。

孕期“孕”动

一般意义上，我们所说的预产期是按照怀孕40周加以计算的。实际上，预产期只是对宝宝大概出生时间的一种推算，并不是一成不变的具体日期。通常宝宝会在40周出生，但是也会提前或错后两周，这都是正常的。因此，孕妈妈的分娩准备要有一定的机动性。

要知道，绝大多数孕妈妈都是初产，并没有什么分娩经验可以直接拿来借鉴，这就要求孕妈妈提前了解与分娩相关的知识与技巧，以轻松应对即将到来的临产。例如，分娩时肌肉会不自觉地无效紧张，无形中会导致产程延长。那么，如何消除这种紧张呢？

1 调节分娩心理

随着产期的临近，孕妈妈的内心越发忐忑不安，想象分娩时的疼痛，担心分娩的种种不顺利，忧虑胎宝宝是否正常等，甚至对自己的身体过分敏感，以致将一些胎宝宝的蠕动、不规律的宫缩引起的轻微腹痛等正常现象误认为是临产的征兆而过分紧张。其实，这完全没有必要，孕妈妈要坚信，分娩是一个正常、自然的过程，坚信自己能够成功完成这个光荣而神圣的使命。

2 呼吸法

在消除了产前心理紧张因素后，孕妈妈不妨放舒缓的轻音乐缓解紧张情绪，还可以采取呼吸法来促进分娩，帮助消除分娩时的紧张情绪，缓解分娩时肌肉的过度紧张。

3 侧卧位放松法

孕妈妈侧卧位，上侧手臂在前，下侧手臂伸向后方，上侧腿屈膝向前，下侧腿轻度屈起。不管哪一侧在下，只要感觉舒服即可，或经常改变方向。为了减少下背部的紧张感，孕妈妈在练习时，可以在膝下放一个软垫或叠好的毛毯，该法可使孕妈妈身体的肌肉和关节放松。

4 肘、膝松弛法

孕妈妈肘关节和膝关节用力弯曲，然后伸直并放松，该运动法可以松弛全身肌肉的紧张，稳定情绪，消除肌肉僵硬，防止热量消耗，可在孕晚期每天练习30分钟，能收到良好的效果。

优孕专家告诉你

孕晚期，身体变重使得孕妈妈很难睡得安稳，情绪波动也会比较大，按照下面的方法进行按摩，有助于减轻心理压力。

1. 在小肠反射区从上向下进行滑动摩擦，重复4~5次。
2. 在脚后跟部位的生殖腺反射区上用画圈的方式进行按摩，重复2次。
3. 用一只手抓住自己的脚，另一只手将五个脚趾向后扳。

当准爸爸遇上孕妈妈

为孕妈妈选择医院时应考虑的问题

1. 如果怀孕时伴有异常或出现严重并发症最好能够选择综合性医院产科做检查或分娩。
2. 根据家庭经济状况选择医院。
3. 选择医院还需要考虑地理位置，怀孕后，孕妈妈每月甚至每周都要做产前检查，如果路途遥远，会成为孕妈妈的负担。
4. 最好选择有助产资质的医院产科，无论是综合性医院还是妇幼保健院。

● 妇幼保健院

一般来说，妇幼保健院在硬件和医生专业技术水平上，都比一般综合性医院更为专业，更为全面。医院的产科医师每天把握的就是“孕期—产期—出院”这一循环过程，技术实力相对较高，医护人员的操作更为熟练。妇幼保健院的产科病房通常比综合性医院的产科病房多，由于是专业的产科医院，产妇们所得到的实际护理照料往往会更为细致、舒适。新生儿出生后，可以在妇幼保健院接受按摩抚触，有条件的妇幼保健院还为婴儿专门提供游泳服务。

● 综合性医院

现在很多大型综合性医院都设有产科门诊和病房，能为孕妈妈做全面的孕期检查及分娩处理。科室

设置齐全、综合技术水平高是综合性医院的最大优势，对于那些有妊娠并发症的孕妈妈来说，在综合性医院进行保健和分娩可以提高母婴安全性。

专家答疑

Q 临产前准爸爸需要注意哪些方面的问题？

A 1. 别经常让爱妻独自在家。孕晚期随时都有分娩的可能，准爸爸要尽可能地多抽时间在家陪伴妻子，并仔细监测胎宝宝的胎心、胎动，若发现异常，应及时陪妻子去就诊。

2. 陪伴妻子做散步运动。这时候孕妈妈的腹部如西瓜般大小，不适更明显，准爸爸要妥善安排好妻子的日常生活，陪她到户外散散步，听听音乐等，呼吸一下大自然的清新空气，也有利于调节心情。

3. 帮助妻子做做按摩。孕9月的孕妈妈身体负担更重了，腰、背、手、脚都会有不同程度的酸胀、疼痛感，准爸爸需要一如既往地通过按摩，帮助孕妈妈缓解酸痛，如帮妻子按摩背部、腰部及腹两侧。准爸爸适时适度地出手按摩，不仅能缓解爱妻身体的不适，而且还能增进夫妻感情。

4. 和妻子一起准备分娩物品。提前着手准备生产用品，多学习些分娩知识，能帮助孕妈妈放松紧张情绪，消除对分娩的恐惧和担忧。



孕期问题一箩筐

吃什么有助于自然分娩？

国外有研究表明，分娩方式与怀孕后期饮食中锌的含量有关，即孕后期每天摄入锌越多，自然分娩的机会就越大。锌能增强子宫有关酶的活性，促进子宫肌肉收缩，使胎宝宝顺利分娩出子宫腔。如果缺锌，子宫肌收缩力弱，无法自行娩出胎宝宝，需要借助如产钳、吸引力等外力才能娩出，增加分娩的痛苦，还有导致产后出血过多及其他妇科疾病的可能，严重影响母婴健康。

在孕期，孕妈妈需要多吃一些富含锌元素的食物，如猪肾、瘦肉、海鱼、紫菜、牡蛎、蛤蜊、黄豆、绿豆、核桃、花生、栗子等，特别是牡蛎，含锌最高，可以多食。

孕晚期，如何补充蛋白质？

蛋白质是构成人体细胞的重要成分，也是维持胎宝宝生长发育和生命的主要营养素。孕晚期是胎宝宝生长发育最旺盛的阶段，需要的蛋白质相对较多，长期缺乏蛋白质，胎宝宝就会生长发育迟缓，出生体重过轻，甚至影响智力发育。

孕晚期的孕妈妈，每天蛋白质需求量增加到了100克。我们平时吃的食物中富含蛋白质的有：牛奶、鸡蛋、牛肉、猪肉、羊肉、鸭肉、鱼等，这些都

含有优质蛋白质。植物蛋白质含量最多的是大豆，其次是麦和米。花生、核桃、葵花子、西瓜子也含有较多蛋白质。



豆腐干、鸡蛋、酸奶都富含蛋白质，搭配上黄瓜的维生素，面包、粥的碳水化合物，是孕妈妈的最佳餐点。

为顺利分娩要做哪些准备？

- 1 孕妈妈的身体状况。孕妈妈身体健康，没有异常。
- 2 胎宝宝的情况。分娩的顺利与否也取决于胎宝宝大小、胎位及有无畸形。
- 3 产道的状况。产道是胎宝宝顺娩的必经之路，由骨产道与软产道两部分构成，其中骨盆构成了骨产道，子宫口、阴道、外阴构成了软产道，这二者的努力扩张才能使胎宝宝顺利通过，其中最重要的是骨盆无异常，因为有时无法预测软产道是否会影响胎儿顺娩，这在分娩过程中医生会妥善处理的。
- 4 产力的情况。产力是指将胎宝宝及其附属物从子宫内逼出的力量，包括子宫收缩力、腹肌及膈肌收缩力和肛提肌收缩力，这取决于孕妈妈的努力和平时的锻炼。
- 5 精神的因素。分娩时刻即将来临，孕妈妈在喜悦和期盼之余，难免会有恐惧和担忧，再加上宫缩可能会让孕妈妈无法很好休息，不思饮食等，这些都会导致宫缩无力，产程延长。因此，孕妈妈本人和准爸爸等周围的亲人都应坚定自然分娩的信心，以轻松愉快的心情看待分娩。

羊水早破，怎么办？

一旦发生羊水早破，孕妈妈及家人要冷静地采取适当措施。为了防止胎宝宝的脐带脱垂，应立即让孕妈妈躺下，并且采取把臀部抬高的体位。

孕妈妈在外阴垫上一片干净的卫生巾，注意保持外阴的清洁，不可以再入浴。

只要发生破水，不管孕妈妈是否到预产期，有没有子宫收缩，都必须立即赶往医院就诊。即使在赶往医院的途中，也需要采取臀高的躺卧姿势。

优孕专家告诉你

羊水早破容易引发的后果

1. 引发胎宝宝早产。胎膜早破使得羊水过早地流出，胎宝宝就失去了保护。羊水流出后，子宫会变小，不断刺激子宫收缩，这时，胎宝宝若是不足月就会发生早产。而早产儿的各个器官可能还没有发育完全，体重较轻，生活能力很差，很容易发生夭折。
2. 引发胎宝宝宫内窘迫。羊水早破，如果胎宝宝先露未“入盆”，脐带会随着羊水流而出而脱垂出来，引起胎宝宝在子宫内发生窘迫。
3. 引发滞产及胎宝宝缺氧。如果羊水流出的过多，子宫会紧贴着胎宝宝的身体，受到刺激引起不协调宫缩，从而影响产程进展和胎盘的血液循环，导致滞产和胎宝宝缺氧。
4. 引发母婴感染。胎膜破裂的时间越长，发生宫内感染的概率就越大。如果胎宝宝吸入感染的羊水，就会引起吸入性肺炎，而孕妈妈也容易在分娩时感染或造成产褥感染。



我的孕期日志

我为顺利分娩所做的准备

我是如何应对失眠的

宝宝，妈妈想对你说





孕

10

月

胎宝宝说

十月怀胎，瓜熟蒂落。在这接近预产期的日子里，我还要继续成长，力争做到有朝一日离开妈妈的“小巢”后能够独立存活。在这个月里，我的皮下脂肪还会进一步增厚，这是为出生后能够适应外界的“低温”（相对于妈妈子宫的温度而言）而做的准备。我的肺脏已经具备了呼吸功能，但还没有启用。在这最后的一个月，我会加紧练习，并做呼吸功能的调适，随时待命，一旦出生就立即启用自己独立的肺循环，爸爸妈妈就瞧好吧！但如果我和妈妈有任何不适宜继续妊娠的疾病或征兆，在进入第38周的首日，医生就可能用人工方式启动分娩。

孕妈妈说

随着和宝宝见面的日子一天天临近，我也越来越辛苦了！晚上睡觉常常辗转反侧，难以入睡，不管是左侧还是右侧卧都感觉不舒服，而且晚上起来上厕所的次数也多起来。如今我哪也不敢单独去了，生怕一个不小心，宝宝提前出来了。所以我散步只是局限于我们小区，而且老冯也是形影不离的！尽管现在很辛苦，但想着很快就可以和宝宝见面了，所有的不适与不快都不算什么了！



	胎宝宝的发育	孕妈妈的变化
第 37 周	 <p>胎宝宝继续生长着，体重在不断增加 大量的皮下脂肪生成</p>	胎宝宝向骨盆下端移动，有可能会造成痔疮 警惕发生胎膜破裂，子宫颈部会变软变薄
第 38 周	 <p>通过胎儿监护仪能了解心脏的跳动情况，确认胎宝宝在子宫内的安危状况</p>	避免仰卧姿势，否则容易造成呼吸困难和恶心 适当运动，能缓解心力不足和情绪不安
第 39 周	 <p>肺部发育成熟 胎宝宝所有的身体器官已经准备好了，此时出生的胎宝宝各种身体机能都能正常运作</p>	控制体重的增长，否则，胎宝宝位置的下降可能会使行走变得更加困难 分娩后原来腹部扩增的部位可能会留下白色纹路
第 40 周	 <p>胎宝宝几乎占据了整个子宫，没有空间活动了 根据预产期，胎宝宝将会在这一周出生</p>	腹部皮肤处于紧绷状态，可伴有瘙痒的感觉 乳晕颜色变深，在哺乳时能作为视觉信号，起到引导宝宝的作用

孕妈妈的营养需求

孕10月饮食指南

孕10月，孕妈妈的饮食要丰富多样，每天保证食用两种以上的蔬菜，要食用体积小、营养价值高的食物，如动物性食品等，尽量减少营养价值低、体积大的食物，如土豆、红薯等，保证营养全面均衡。而且，为储备分娩时消耗的能量，孕妈妈应该多吃富含蛋白质、糖类等能量较高的食品，同时也要合理管理体重。

孕10月主打营养素——维生素B₁

在这最后一个月里，孕妈妈应补充各类维生素和足够的铁、钙等微量元素，尤其是维生素B₁。维生素B₁又称硫胺素，是一种水溶性维生素，它的主要作用就是参与碳水化合物的代谢，从而保证人体热量的正常供应。如果维生素B₁不足，易引起孕妈妈呕吐、倦怠、体乏，还可导致分娩时子宫收缩，使产程延长，分娩困难。所以，为了避免产程延长，分娩困难，孕妈妈应适量补充维生素B₁。

在谷类中，大米、面粉含维生素B₁较多；在蔬菜中，豌豆、蚕豆、毛豆等的维生素B₁含量较多；此外，猪肉、猪肝、猪心及蛋类等含维生素B₁也较多，这些食物，孕妈妈可适当选择食用。

孕10月一日营养食谱举例

餐次	用餐时间	食谱参考
早餐	7:00 ~ 8:00	银耳羹1碗，煮鸡蛋1个，清炒南瓜1份，奶酪蛋糕1块
加餐	10:00	牛奶1杯，坚果适量，水果沙拉1份
午餐	12:00 ~ 12:30	紫薯粥1碗，鸡蛋炒黄花菜1份，尖椒炒肉丝1份，肉末茄子1份，馒头1个
加餐	15:00	酸奶1杯，苹果1个，坚果适量
晚餐	18:00 ~ 18:30	素什锦1份，木耳炒鸡蛋1份，萝卜丝鲫鱼汤适量，香菇滑鸡粥1碗
加餐	21:00	红枣红豆汤1碗，坚果适量，香蕉1根



孕10月推荐食谱

鱼香肉丝

——提供热量

材料：猪瘦肉 250 克，水发木耳 50 克，莴笋 80 克。

调料：泡红辣椒末 25 克，姜末 6 克，蒜末 12 克，葱花 15 克，料酒、酱油各 5 克，醋、水淀粉各 10 克，白糖 8 克，盐 3 克，鲜汤 25 克，味精少许。

做法：

1. 猪瘦肉洗净，切丝；水发木耳切丝；莴笋去皮，洗净，切丝；猪瘦肉用盐、料酒、水淀粉拌匀，上浆。
2. 将盐、白糖、酱油、醋、味精、料酒、水淀粉、鲜汤调匀制成味汁；锅置火上，放油烧热，放入肉丝滑炒至变色。
3. 放入泡红椒末、姜末、蒜末、葱花炒香；投入莴笋丝、木耳丝炒至断生，倒入味汁翻匀，待收汁油亮即可。



萝卜丝鲫鱼汤

——健脾开胃

材料：白萝卜 200 克，鲫鱼 1 条，火腿丝 10 克。

调料：鱼高汤、盐、料酒、胡椒粉、葱段、姜片各适量。

做法：

1. 鲫鱼去鳞、鳃及内脏后洗净备用。
2. 白萝卜去皮洗净，切丝，用清水冲洗后，放入滚水中焯一下，捞出用凉水冲凉备用。
3. 锅内放油烧热，放入葱段、姜片爆香，再放入鲫鱼略煎，添鱼高汤，加白萝卜丝、火腿丝，先用大火烧开，再用中小火煮。
4. 待鱼汤呈乳白色时，加盐、料酒、胡椒粉，煮开即可。



每天胎教十分钟

本月主题：英语胎教

用英语来进行胎教，可能有些孕妈妈乍一听会觉得有点不知所措。如今，英语已经成为一种国际通用语言，学习英语是大势所趋，要尽早着手，孕妈妈可以通过说英语、看英文原版电影、听英文歌曲等一系列方法，从胎儿期就为宝宝创造一个英语的环境，这就是英语胎教的意义。但是，这并不意味着我们通过英语胎教就能生出一个英语天才。英语胎教应更多地把重点放在“胎教”两个字上，用愉快、积极的心态去读英语文章，唱英文歌，对提升胎宝宝的智力有好处，并且能使其对英语有一种天生的熟悉感。

英语胎教方法推荐

1 用英语和胎宝宝对话。对胎宝宝脑细胞进行刺激的最好方法就是胎谈，孕妈妈和准爸爸一起来和胎宝宝进行英语对话吧。不必觉得不好意思，就从最简单的“Good morning, baby”开始吧。孕妈妈可以一边抚摸着腹部，一边用英语传递自己的心声，慢慢地你就会变得熟练起来了。

2 给胎宝宝朗诵简单有趣的英语教材。孕妈妈的英文水平不一样，兴趣爱好也会有或大或小的差异，所以应该根据自己的情况选择合适的英语教材。推荐阅读简单有趣的童话书，尽量选择那些带有漂亮图片的，一边看着优美的图画一边朗读书，可以给胎宝宝的大脑带来更多的良性刺激。

3 在晚8点至次日11点有感情地朗读。孕妈妈每天进行英文胎教的时间最好要固定，胎宝宝的听觉神经在晚上8点到第二天上午11点最为敏锐，所以孕妈妈应该尽可能地选择在这段时间朗读。孕妈妈可以一边轻轻抚摸胎宝宝，一边有感情地朗读，准爸爸也应该积极地参与进来，因为准爸爸低沉的嗓音更容易引起胎宝宝的注意。读完之后，可以轻轻拍拍胎宝宝并说上一些鼓励的话。

4 使用音像制品刺激胎宝宝。如果孕妈妈本身在英语阅读方面完全没有自信，或者嗓子不舒服想休息的时候，也可以试着使用一些音像制品进行胎教。尽管孕妈妈自己朗读是最佳的选择，但是在实际胎教过程中，音像制品也可以对胎宝宝产生良好的影响。





孕期“孕”动

● 学习减轻分娩痛的辅助动作

孕妈妈可以练习以下生产的准备动作，为顺利分娩打下良好基础。

1 膝盖跪地，慢慢旋转腰部，或试着用力，这样可以使胎宝宝容易下降，缓解对背部的压迫，减轻腰痛。

2 坐在矮的小椅子上，张开双腿，试着用力，请准爸爸协助支撑住双腋。注意全身放松，不要紧张，否则会加强阵痛，胎宝宝也会不易下降。

3 保持轻松的心情，将手放在椅子或台面上，腰部作画圆般旋转，这个动作可以缓解分娩过程中难忍的阵痛。

4 采取跪着或站立的姿势，并靠在协助者的身上往前倾，这样可以减轻分娩疼痛。

5 在阵痛间隔想要躺下来时，将膝部放在枕头上，可以防止脚部抽筋。另外，在背部下面也可以放个枕头，这样可能会更加舒服。

6 双膝跪地，头部、胸部慢慢贴在地板上，抬高臀部，这个动作可以使分娩速度减慢，防止会阴由于没有充分伸展而裂伤。

7 在阵痛的间隔，可以靠在椅垫上放松，稍微歇息一会儿，或将两手、两膝张开，与肩同宽，贴在地板上，采用自己觉得轻松的姿势。不过，要避免靠向后面坐着的姿势，这种姿势会使重量落在尾骨上，限制了骨盆的扩展，导致分娩不顺利。

● 产后保健操

自然分娩的新妈妈产后6~12个小时就可以下床做轻微活动了，第2天便可以在室内来回走动，在走动的同时不妨做做下面介绍的保健操，对身体康复不无裨益。

1 深呼吸。用鼻子深吸一口气，再从口中慢慢吐出。

2 手指屈伸运动。从拇指开始，依次握起，再从小指开始依次展开，两手展开、握起，反复进行。

3 背、腕伸展运动。两手在前，握住，向前水平伸展，手向前伸展，背部用力后拽，两肘紧贴耳朵，两手掌压紧，坚持5秒钟，放松。两手在前相握，手掌向外，同样向前伸展，握掌，坚持5秒钟，放松。

4 转肩运动。脚掌相对，脚尖向内侧弯曲，再向外翻，两脚并拢，脚尖向前伸，紧绷大腿肌肉，向后弯脚踝，呼吸2次后，撤回用在脚上的力，两脚并拢，右脚尖前伸，左脚踝后弯，左右交替进行。

5 颈部运动。仰卧，两手放于脑后，肩着地，只是颈部向前弯曲，复原，颈部向右转（肩着地），犹如向旁边看，然后向左转。



当准爸爸遇上孕妈妈

准爸爸随时在家待命吧

在妻子临产的前一个月，准爸爸就要开始忙碌了，做好妻子产前的各项准备，迎接小宝宝的诞生吧。

1 清扫房间

在妻子产前，准爸爸应该将房间清扫好，保证房间的采光和通风情况良好，并尽量把房间布置得温馨、舒适，让母子能够在一个清洁、安全、舒服的环境里愉快地度过产期。

2 拆洗被褥和衣服

在孕晚期，妻子行动已经很不方便了，准爸爸应主动将自己家中的衣物、被褥、床单、枕巾、枕头拆洗干净，并在阳光下暴晒消毒，以备用。

3 购置食物

去超市买挂面或龙须面、小米、大米、红枣、面粉、红糖，这些是产妇必备食物。还要准备鲜鸡蛋、植物油、虾皮、黄花菜、木耳、花生米、黑米、芝麻、海带、核桃等食物。

检查入院清单及分娩物品

按照以下入院清单核对一下物品是否准备齐全。

入院时需要携带的物品有：医疗证、身份证、《母子健康手册》、洗漱用具、拖鞋、换洗衣物、睡衣或开襟式睡袍、开襟毛衣、毛巾4条、腰巾1条、腹带1条、产用垫巾1包、薄绵纸1盒、纱布、手帕、药棉2包、筷子、饭盒、哺乳期专用胸罩、零用钱和移动电话。

待产时应准备的物品有：孕妇的病历及有关产前检查的资料，前开襟的内、外衣各2套；棉质内裤4条，棉拖鞋1双；厚棉袜2双；棉质毛巾1条，面巾2条；卫生纸及卫生巾若干；帽子或头巾任选一种；盥洗用具1套及梳子、浴帽；有关餐具；尿布若干；胸垫，把它塞进文胸内以吸收渗漏出的乳汁；已消毒的药棉球或纱布若干，用于分娩后阴道渗出物的吸擦；矿泉水（带吸管）、柔软食品、有关生产的书籍；书刊、杂志等以缓解分娩时的紧张情绪。

优孕专家告诉你

丈夫是最佳的生产陪护人

产妇在生产时，最佳的陪护人应该是丈夫。丈夫陪在身边，可以帮助妻子克服紧张心理，有了丈夫的鼓励和支持，妻子顺利分娩的信心也会大大增加。丈夫可以分担妻子的痛苦，也可以分享宝宝降生的喜悦，这对于增进夫妻感情来说也是难得的好事。

孕期问题一箩筐

临产饮食怎么吃？

胎宝宝很快就要如约与准爸爸和准妈妈见面了。对准爸爸和准妈妈来说，心情是相当复杂的，既恐惧又兴奋，也要特别关注饮食哦。

在临产前，要为孕妈妈多准备高蛋白、半流质、新鲜且美味的食品。临产前，孕妈妈会比较紧张，会有不想吃东西或吃得不多的现象，因此，食物的营养价值要高且热量高。家人或准爸爸要让孕妈妈吃鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼虾和大豆制品等食物。

为孕妈妈准备的食物最好能少而精，防止胃肠道充盈过度或胀气，方便顺利分娩。

多让孕妈妈食用含水分较多的半流质软食，如面条、大米粥等，为补充分娩时消耗的水分做好准备。

为了满足孕妈妈对热量的需求，在临产时不要忘了让孕妈妈吃些巧克力。

中医认为，当孕妈妈进入临产阶段后，在饮食调节上最好采取利窍滑胎的方法，这对于促进分娩、缩短产程、减少产痛有积极作用，对于初产妇或胎宝宝偏大的产妇来说更为重要，有这方面功效的食物有牛奶、蜂蜜、苋菜、冬葵叶等。

什么是顺产？

1 正常的分娩时期是妊娠 37~41 周。顺产意味着在生产没有难度的时期分娩。在 37 周 1 天~41 周 6 天这段期间生产即为足月产。在 37 周以前生产就是早产，42 周以后就是过期产。

2 胎宝宝的胎位是头部向下。顺产的胎宝宝胎位应该是头部向下的姿势。相反，头部在上，脚在下叫臀位，临产时胎宝宝还没转成头位，在分娩时臀脚容易出来但头难出来，会给胎宝宝造成危险，所以胎宝宝臀位时多采用剖宫产。

3 自然分娩。顺产意味着不是难产或剖宫产，是自然分娩。自然分娩的可能与否主要取决于胎头大小和孕妇骨盆大小，也与产道的形状和分娩时阵痛强度有关。产妇的骨盆较小或胎宝宝体重较大都会影响自然分娩。另外，胎儿臀位、横位，胎儿畸形，多胞胎，高龄初产或巨大儿会增加难产和剖宫产风险。

4 顺产时间是 12~15 个小时。分娩需要的理想时间为 12~15 个小时。分娩时间长，孕妈妈的体力下降，胎宝宝活动减弱的危险性高。分娩时间太短，子宫口瞬间打开，急产增加母婴损伤。但所谓的理想时间仅为理论上的，具体还要受胎宝宝的头部大小、子宫口打开的时间、阵痛的强弱、宫缩剂或无痛分娩的应用等因素影响，只要胎宝宝自然顺利地自产道娩出就是顺产。

产程如何分期?

产程	介绍	持续时间	疼痛指数 (1~10分)	助产人员的任务
第一产程	<p>是指从规则阵痛到子宫颈口全开,由子宫颈扩张程度可分为潜伏期与活动期</p> <p>潜伏期:子宫颈口扩张至约3公分时,产妇会产生渐进式收缩,并产生规则阵痛</p> <p>活跃期:此时期,子宫颈扩张从4或5公分持续进展至10公分</p>	<p>潜伏期:初产妇和经产妇所需的时间并不相同,初产妇可能经历一段很长的时间才进入活跃期,经产妇则可能一发生阵痛,就进入活动期而准备要生产了</p> <p>活跃期:初产妇约需经历4~8小时,经产妇约2~4小时</p>	<p>潜伏期:较低,为1~3分</p> <p>活跃期:4~6分,当子宫颈口扩张接近10公分时为疼痛最高点,此时疼痛指数达到8~10分</p>	<p>潜伏期:1.协助产妇转移注意力、多休息。2.照顾产妇进易消化、营养丰富的食物,并供给足够的饮水。3.记录宫缩情形,如什么时间开始、持续宫缩的时间、两次宫缩间隔多久、宫缩强度、吃的食物、呼吸情形等</p> <p>活跃期:1.协助和鼓励产妇找出产妇自己应对宫缩变化的方式。2.现在仍可照顾孕妇按需要进食,并定时排空膀胱</p>
第二产程	<p>是指从子宫颈口全开到胎宝宝娩出,当子宫颈口全开以后,就进入第二产程。这时宝宝胎头会慢慢往下降,产妇会感到疼痛时伴有胀便感。这时宝宝胎头逐渐经由一定方向旋转下降,最后娩出</p>	<p>初产妇1~2小时,经产妇0.5~1小时</p>	<p>这一阶段产妇疼痛似乎稍微减缓一些,约6~8分。但宫缩频率越来越密集,宫缩时间越来越长。当宝宝下降时,胎头压迫到骨盆,产妇会感到有向下用力的冲动,就像解大便一般,产妇的压力大到甚至会惊慌,会忍住不敢用力,怕胎宝宝掉出来</p>	<p>1.根据产妇的情形,调整产妇适合的生产姿势(半斜躺坐姿、蹲姿、侧卧等),以放松骨盆底。2.适时指导产妇用力方式、呼吸方式以及身体姿势,给予信心和支持,直到宝宝生出</p>
第三产程	<p>指从胎宝宝出生到胎盘娩出这段时间,等宝宝产出后将脐带分离,再等胎盘剥离或协助排出</p>	<p>5~30分钟</p>	<p>宝宝娩出,新妈妈如释重负</p>	<p>让产妇休息并与新生儿宝宝独处,以培养母子感情</p>



我的孕期日志

宝宝的出生经过

我的心情和感受

丈夫的心情和感受

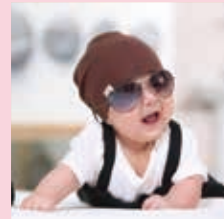
生完孩子，丈夫对我说的第一句话是



专题 分娩方法早知道

分娩方法	定义	优点
自然分娩	自然分娩是指在有安全保障的前提下，通常不加以人工干预手段，让胎宝宝经阴道娩出的分娩方式	<ol style="list-style-type: none">1. 产后恢复快。生产当天就可以下床走动。一般 3~5 天可以出院，花费较少。2. 产后可立即进食，可喂哺母乳。3. 仅会阴部位有伤口。4. 并发症少。5. 对宝宝来说，从产道出来肺功能得到锻炼，皮肤神经末梢经刺激得到按摩，其神经、感觉系统发育较好，整个身体各项功能的发展也较好。6. 腹部恢复快，可很快恢复原来的平坦。7. 不会因为麻醉剂而使孩子的神经受到伤害
剖宫产	剖宫产，是外科手术的一种。手术切开母亲的腹部及子宫，用以分娩出宝宝。通常剖宫生产是避免因阴道生产可能对宝宝或妈妈性命及健康造成损害。但近来有部分剖宫生产被用作替代本来的自然分娩。世界卫生组织建议，剖宫生产不应超过 15%，以 5% ~ 10% 为佳	<ol style="list-style-type: none">1. 由于某种原因，绝对不可能从阴道分娩时，实施剖宫产能够挽救母婴的生命。2. 剖宫产的手术指征明白，麻醉和手术普遍都很顺利。3. 假如实施选择性剖宫产，于宫缩尚未开端前就已实施手术，能够免去母亲遭受阵痛之苦。4. 腹腔内如有其他疾病时，也可一并处置，如兼并卵巢肿瘤或浆膜下子宫肌瘤，均可同时切除。5. 做结扎手术也很方便。6. 对已有不宜保存子宫的状况，如严重感染，不全子宫决裂，多发性子宫肌瘤等，亦可同时切除子宫。7. 减少并发症和兼并症对母婴的影响
无痛分娩	一种方法是药物性的，是应用麻醉药或镇痛药来达到镇痛效果，这种就是我们现在所说的无痛分娩。另一种方法是非药物性的，是通过产前训练、指导子宫收缩时的呼吸等来减轻产痛；分娩时按摩疼痛部位或利用中医针灸等方法，也能在不同程度上缓解分娩时的疼痛	<ol style="list-style-type: none">1. 镇痛效果好，起效快，明显减轻宫缩引起的疼痛感，尤其适合因害怕分娩疼痛而产生恐惧感的产妇。2. 产妇清醒，可以如常进食饮水，能主动配合分娩的全过程，并能自主地掌握镇痛泵。3. 无运动阻滞，实施后仍可下地行走，自由活动。4. 随着新的给药方式——PCEA 技术的逐渐成熟和使用，当今在围产期应用最为安全的药物——罗哌卡因，不但提高了镇痛效果，对母婴和产程的影响接近零。5. 满足外阴部伤口的缝合手术和术后的伤口镇痛

	缺点	禁忌人群
	1. 产前阵痛。 2. 阴道生产过程中有突发状况。 3. 阴道松弛。 4. 有骨盆腔、子宫、膀胱脱垂的后遗症。 5. 阴道产后会伤害会阴组织，甚至会造成感染，或外阴部血肿等情形。 6. 产后会因子宫收缩不好而出血。 7. 产后感染或产褥热发生	1. 胎宝宝过大，母亲的骨盆无法容纳胎头。 2. 孕妈妈骨盆狭窄或畸形。 3. 分娩过程中，胎宝宝出现缺氧，短时间内无法通过阴道顺利分娩。 4. 孕妈妈患有严重的妊娠高血压综合征等疾病，无法承受自然分娩。 5. 产妇高龄初产。 6. 有多次流产史或不良产史的产妇
	1. 剖宫手术对母体的肉体是个创伤。 2. 手术时麻醉不测，固然极少发作，但有可能发作。 3. 手术时可能发作大出血及副损伤，损伤腹内其他器官，术后也可能发作泌尿、心血管、呼吸等系统的并发症。 4. 手术中即使安然无恙，但术后有可能发作子宫切口愈合不良，晚期产后流血，腹壁窦道构成，切口长期不愈合，肠粘连或子宫内膜异位症等。 5. 术后子宫及全身的恢复都比自然分娩慢。 6. 再次妊娠和分娩时，有可能从原子宫切口处裂开，而发作子宫决裂，假如原切口愈合不良，分娩时亦需再次剖腹，故形成远期不良影响。 7. 剖宫产的新生儿，有可能发作呼吸困顿综合征。	太胖的准妈妈，凝血机制异常者，腰椎受过伤不宜进行剖宫产手术
	1. 技术含量高，需要具有麻醉专业技能的麻醉医生进行操作。 2. 椎管内注药镇痛法是有创性的，具有一定的操作技术风险和禁忌症。 3. 如穿刺部位感染、全身感染、凝血功能异常及颅内压增加时，禁止使用	



PART 3

孕期常见不适

饮食调理

先兆流产

症状解析

先兆流产是指怀孕 28 周前阴道出现少量流血，或时下时止，或淋漓不断，色红，持续 4 ~ 5 天或长达一周以上，无腹痛或有轻微下腹胀痛，腰痛及下腹有坠胀感，民间常称之为“见红”。

先兆流产的原因比较多，例如孕卵异常、内分泌失调、胎盘功能失常、血型不合、母体全身性疾病、过度精神刺激、生殖器官畸形及炎症、外伤等，均可导致先兆流产。

对孕妈妈和胎宝宝的影响

出现先兆流产后并不意味着最终一定会导致流产，这主要取决于胚胎是否正常。如胚胎正常，经过休息和治疗后，引起流产的原因被消除，出血就会停止，妊娠可以继续。由胚胎异常引起的先兆流产，或者由于出血过多引起感染，才会导致流产。

应对策略

如果孕妈妈发现有先兆流产的迹象，应尽快到医院去检查，能明确病因和胎宝宝的状况。但孕妈妈要减少不必要的阴道检查，减少对子宫的刺激。如妊娠反应呈阳性，结合体温和 B 超检查认为适合保胎，最好在医生的指导下保胎。

孕妈妈可以用黄体酮保胎，该方法主要适用于黄体功能不足所导致的不孕症、习惯性流产、先兆流产等相关疾病，而对非黄体功能不足导致的不孕症、习惯性流产和先兆流产则是不适宜的。

有助于防治先兆流产的食物

症型	食物名称	功效
气虚	人参、母鸡、小米等	补气固胎
血虚	糯米、龙眼、黑木耳、大枣、桂圆、羊肉、羊脊、冬虫夏草、黑豆等	益血安胎
血热	丝瓜、芦根、梨、山药、南瓜等	清热养血

食疗方

红烩羊肉

——温补气血

材料：羊肉块 300 克，番茄块、洋葱丁各 50 克。

调料：番茄酱 50 克，面粉、料酒、酱油各 10 克，盐 5 克，胡椒粉 1 克。

做法：

1. 羊肉块洗净，撒面粉、胡椒粉和盐拌匀，放油锅中煎黄，烹料酒和酱油，焖 2~3 分钟，盛出。
2. 锅内倒油烧热，炒香洋葱丁，加番茄酱煸炒，倒入羊肉块，加水烧开，加盐调味，改小火焖熟，加番茄块稍炖即可。



蛋黄焗山药

——补中益气

材料：山药片 200 克，咸鸭蛋黄碎 2 个。

调料：盐 2 克，鸡蛋液 60 克，面粉适量。

做法：

1. 鸡蛋液加面粉、盐和少许水调成面糊；山药片裹上面糊，炸至金黄色捞出。
2. 油锅烧热，放咸鸭蛋黄碎炒至起沫，倒入山药片炒匀即可。



妊娠呕吐

症状解析

通常在怀孕 1~3 个月之间，孕妈妈会出现恶心、呕吐、食欲不振的症状，这种症状会在早上起床或闻到难闻的气味时加重。当孕早期结束时，也就是怀孕 12 周之后，妊娠呕吐的症状通常会自行消失，食欲也会逐渐恢复正常。

妊娠呕吐出现的时间与孕妈妈血液中绒毛膜促性腺激素出现的时间吻合，该激素导致恶心、呕吐等早孕反应。一般来说，神经质的孕妈妈妊娠反应比较严重。并且，若孕妈妈准妈妈感情不和，在不想要孩子却怀孕时，也会有比较严重的妊娠反应出现。

应对策略

多吃清淡、易消化的食物，如稀饭、豆浆等，不容易引发恶心呕吐。还可以在起床和临睡前吃少量面包、馒头干、饼干或其他点心，能有效地防止呕吐。

准备一块手帕，滴几滴柠檬汁或其他不会让你感到恶心的果汁，可以在你闻到一些“难闻”的味道时应急使用。

另外，孕妈妈要控制食量。即使再喜欢的东西也不要多吃。见到想吃的食物不要马上就吃，可能过一会儿之后就不再想吃了。

对孕妈妈和胎宝宝的影响

孕期呕吐症状一般都比较轻微，持续时间也不长，虽然会暂时影响营养的吸收，但在胚胎形成的孕早期，对营养素的需求量还不是特别大，孕妈妈还能吃一些食物，所以呕吐对孕妈妈和胎宝宝的影响不会很大。

但需要提醒孕妈妈的是，如果孕吐反应特别严重，比如呈持续性呕吐，甚至连喝口水都吐，一闻到食物的味道就感到恶心，无法正常喝水和进食，那么就需要及时到医院就诊，补充液体和电解质，否则会消耗体内原有的营养素，导致身体快速消瘦，对胎宝宝也会造成不良影响。

食疗方

玉米发糕

——清淡，易消化

材料：玉米面 250 克，面粉 50 克，小枣 10 粒。

调料：白糖、干酵母、苏打粉各适量。

做法：

1. 干酵母用温水化开成酵母水；将玉米面、面粉混合均匀，加入白糖、酵母水、苏打粉，然后加水调成较稀软的面团，揉至“三光”（手光、面光、盆光），置于 15℃ 以上的温度中发酵。
2. 面团倒在蒸屉的屉布上，摊平，间隔放上小枣，蒸 25 分钟即可。



胡萝卜苹果芹菜汁

——清爽、止呕

材料：胡萝卜 80 克，芹菜 50 克，苹果 100 克，柠檬 30 克。

调料：蜂蜜适量。

做法：

1. 胡萝卜、芹菜洗净，切小段；苹果洗净，去皮、核，切块；柠檬去皮、子。
2. 将切好的食材一起倒入全自动豆浆机中，加入适量凉饮用水，按下“果蔬汁”键，搅打均匀后倒入杯中，加入蜂蜜搅匀即可。



妊娠高血压综合征

症状解析

妊娠高血压综合征是妊娠期女性所特有而又常见的疾病，不同程度的症状表现如下：

初期阶段的症状表现为血压轻度升高，伴有水肿和尿蛋白。怀孕 20 周前，血压一般等于或略低于孕前水平，怀孕 20 周以后，如果血压持续升高至 140/190 毫米汞柱或较基础血压升高 30/15 毫米汞柱为血压异常。水肿多由踝部开始，向上延伸。足部及小腿有明显的凹陷性水肿，重者达外阴部及腹部，经休息 6 小时以上不见消退。尿蛋白一般晚于水肿及血压升高出现。

中度妊娠高血压综合征的症状表现为头痛、头晕、眼花、恶心、呕吐等。

严重妊娠高血压综合征的症状表现为意识障碍、抽搐，临床上称为先兆子痫。如果不采取紧急措施，将迅速出现全身抽搐及昏迷，还容易出现脑腔积液、腹腔积液、肺水肿、急性心力衰竭、胎盘早剥及急性肾衰竭等各种并发症，直接危及母子生命。

正常情况下，大多数孕妈妈在孕晚期会出现足部水肿，而妊娠高血压综合征导致的水肿多会出现在怀孕第 4 ~ 6 个月，且会发展到眼睑部位。如果发现体重在一周内增加 500 克，同时伴有水肿，就应该去医院进行检查。若 1 周内体重增加超过 1000 克，可能已存在隐性水肿，超过 2000 克为隐性水肿的警告值。

应对策略

1. 保证每天摄入蔬菜 500 克以上，水果 200 ~ 400 克，多种蔬菜和水果搭配食用，可增加纤维素的摄入，降低血脂，还可补充多种维生素和矿物质。
2. 少摄入动物性脂肪，而以植物油代替，每天烹饪用油大约 20 克。
3. 尽量少吃或不吃糖果、点心、甜饮料、油炸食品及高脂食品。
4. 建议孕妈妈每天食盐的摄入量不超过 5 克，有助于预防妊娠高血压综合征。酱油也不能摄入过多，6 毫升酱油约等于 1 克盐的量。

食疗方

茭白炒肉片

——清热利水，降血压

材料：猪里脊肉 200 克，茭白 2 根。

调料：葱末、蒜末、料酒、酱油、盐、白糖、植物油、水淀粉各适量。

做法：

1. 茭白去皮，洗净，切片；猪里脊肉洗净，切片，用酱油、料酒、水淀粉腌渍待用。
2. 炒锅置火上，倒油烧至七成热，倒入肉片滑熟，盛出待用。
3. 锅留底油，放入葱末、蒜末煸香，放入茭白片翻炒片刻，加入肉片、酱油、盐、白糖翻炒入味即可。



香干炒芹菜

——增加血管弹性

材料：芹菜 350 克，香干 100 克。

调料：葱花、料酒各 5 克，盐 4 克，香油、植物油各适量。

做法：

1. 芹菜择洗干净，剖细后，再切成 4 厘米左右的长段；香干切条。
2. 锅置火上，放油烧热，炒香葱花，下入芹菜段翻炒几下，再放入香干、料酒、盐炒拌均匀，出锅前淋入香油，拌匀即可。



孕期便秘

症状解析

一般情况下，每2~3天或更长时间排一次便，无规律，粪质干硬，常伴有排便困难感的现象，即为便秘。有些孕妈妈只要有1天不排便就会觉得很难受，这也是便秘。

怀孕后体内孕激素增多，抑制肠蠕动，再加上子宫逐渐增大，压迫直肠，使粪便在肠内停留的时间延长，所以孕妈妈常发生便秘。有些孕妈妈在怀孕前便患有便秘，怀孕后会使得便秘的症状加重。

应对策略

1. 每天至少要摄入2000毫升的水，以有效防止便秘。
2. 每天早上起床后，空腹喝一杯白开水、淡盐水或蜂蜜水，能有效刺激肠胃蠕动，预防便秘。
3. 养成按时排便的习惯，排便时不要看书、看报。
4. 避免久站、久坐，工作时每隔1~2小时要起来活动一下身体，每周至少要有2~3次健身运动。
5. 可以将香蕉、酸奶作为零食，适量食用能促进排便。

对孕妈妈和胎宝宝的影响

如果便秘逐渐加重，容易造成排便痛苦，还会在腹内积累毒素，不利于机体代谢，影响身体健康。长时间便秘还容易患上痔疮，出现发痒、疼痛、出血等症状，将给孕期生活带来很大困扰。

便秘也会使孕妈妈的食欲受到影响，造成营养素摄入不足，不利于胎宝宝的成长。另外，孕晚期便秘还会愈加严重，这时如果用力排便，不仅血压会升高，甚至可能导致羊水早破，发生早产。有些患有便秘的孕妈妈分娩时，肠道中的粪便会妨碍胎宝宝的娩出，造成难产。

食疗方

芋儿白菜汤

——润肠通便

材料：芋头 200 克，白菜 150 克。

调料：鲜汤 600 克，葱花 5 克，盐、鸡精各 2 克，胡椒粉 1 克。

做法：

1. 将芋头去皮，洗净；白菜洗净，切片。
2. 锅内倒入鲜汤，加入芋儿煮软后，再下白菜煮至半生时放入盐、鸡精、胡椒粉调味，舀入碗中撒上葱花即可。



栗子红薯粥

——富含膳食纤维，促消化

材料：大米、小米各 30 克，熟栗子 40 克，红薯 50 克。

调料：白糖适量。

做法：

1. 大米、小米分别洗净；栗子去皮，取肉；红薯洗净，切小块。
2. 锅置火上，倒入适量清水，放入大米和小米煮沸，放入红薯块、栗子肉转小火煮 30 分钟至米烂粥稠，加入适量白糖即可。



孕期水肿

症状解析

在整个怀孕过程，体液会增加6~8升，其中4~6升为细胞外液，它们贮留在组织中可造成水肿。据调查，大约有75%的孕妈妈在怀孕期间曾经发生过水肿。

脚掌、脚踝、小腿是最常出现水肿的部位，有时候甚至脸部也会出现轻微的肿胀。这种水肿一般在经过一段时间休息后能够消退，早晨轻、晚间重。怀孕7、8个月后，症状会进一步加重，如果碰上天热，肿胀就会更加明显。

应对策略

1. 怀孕后要尽量控制盐分的摄入，每天摄取量在6克以下。

2. 不吃烟熏食物，如牛肉干、猪肉脯、鱿鱼丝等；不吃腌制的食物，如泡菜、咸蛋、咸菜、咸鱼等；不要吃难消化、易胀气的食物，如油炸的糯米糕、红薯、洋葱、土豆等，以免加重水肿。

3. 避免久坐或久站，常常走一走，动一动，以增加下肢血流，尽可能经常把双脚抬高、放平，坐着工作时，在脚下垫个矮凳。

4. 穿让胀大的脚感到舒适的鞋子，不要穿会压迫到脚踝及小腿的附有松紧带的袜子。

对孕妈妈和胎宝宝的影响

轻微的水肿是正常现象，但如果下肢水肿，休息6个小时以上仍不能消退，而且逐渐向上发展，就不正常了。如果伴随高血压及尿蛋白，那孕妈妈就有罹患“子痫前症”的危险，必须做好产检并与医生充分配合进行治疗。

食疗方

红豆冬瓜汤

——利尿消肿

材料：冬瓜 200 克，红豆 50 克。

调料：盐适量。

做法：

1. 冬瓜洗净，去皮，切块；红豆洗净，浸泡 6 个小时后备用。
2. 锅中放入适量水，大火烧开，倒入红豆，用小火慢慢熬煮至熟烂。
3. 将冬瓜块放入锅中，用中火开盖煮至冬瓜变透明，加盐调味即可。



红豆花生红枣粥

——利尿，去水肿

材料：大米、红豆、花生仁各 50 克，红枣 15 克，红糖适量。

做法：

1. 红豆、花生仁洗净，用冷水浸泡 4 小时；红枣洗净，剔去枣核。
2. 大米淘洗干净，用冷水浸泡 30 分钟，捞出，沥干水分。
3. 锅置火上，加入冷水，放入红豆大火煮沸 40 分钟，放入花生仁、红枣、大米再改用小火慢熬至粥状，用红糖调味即可。



妊娠糖尿病

症状解析

怀孕期间孕妈妈体内产生一些抵抗胰岛素发挥作用的物质，而使血糖升高的现象，即为妊娠期糖尿病。妊娠期糖尿病多发生在孕期第28周左右，主要症状为“三多一少”，即多食、多饮、多尿，体重不增，或与孕期应该增加的体重严重不符，还表现为特别容易疲乏。

应对策略

1. 糖尿病孕妇最合适的体重增加量为6~8千克。因此，在控制饮食时，应对所摄取的热量有所限制。

2. 可每日进餐4~6次，采取少食多餐的方式，临睡前必须进餐1次。合理安排饮食，避免高糖食品，多食蔬菜、富含纤维素的食物，注意维生素、铁、钙补充。水果的补充最好是在两餐之间，尽量不要吃含糖量较高的水果，或以蔬菜代替，如番茄、黄瓜等。

3. 孕妈妈最好在怀孕第18周和第32周到医院检查，如发现有孕期血糖不正常的情况要特别注意咨询妇产科和糖尿病专科医生。

对孕妈妈和胎宝宝的影响

孕妈妈有妊娠期糖尿病，会导致产后子宫收缩不良，造成产后出血多。有糖尿病的孕妈妈容易孕育巨大儿或先天畸形儿，还会导致早产，甚至死胎。

糖尿病孕妈妈血液中的白细胞功能下降，使抵抗力降低，易导致呼吸道感染、泌尿生殖系统感染，严重的还会发生败血症、酮症酸中毒，危及生命。

缓解妊娠糖尿病的食物

食物类别	食物名称
富含优质蛋白质的食物	蛋、牛奶、深红色肉类、鱼类及豆浆、豆腐等
富含膳食纤维的食物	五谷类、新鲜蔬菜及水果等

食疗方

黄金豆腐

——防止糖尿病

材料：豆腐 1 块，咸蛋黄 4 个。

调料：葱花、盐、鸡精、植物油各适量。

做法：

1. 豆腐切丁，入沸水中焯一下，捞起后装盘。
2. 锅内放油，待油热后放入咸蛋黄炒散，加适量盐、鸡精翻炒 1 分钟，将炒好的咸蛋黄浇在做好的豆腐上，再撒少许葱花即可。



奶香玉米饼

——补充钙质，预防心脑血管疾病

材料：玉米面 500 克，牛奶 300 克，黄豆粉、白萝卜各 20 克。

调料：小苏打粉 3 克，盐 4 克，葱末、香菜末、植物油各少许。

做法：

1. 白萝卜洗净，去皮，切末。
2. 玉米面、黄豆粉、小苏打粉、牛奶、盐、葱末、香菜末、白萝卜末加水搅匀成稠面糊，做成饼状。
3. 锅置火上，在锅中倒少许油烧热，将面饼两面都稍微煎一下，加盖焖熟即可。



孕期感冒

症状解析

引起普通感冒的病毒超过 200 种，常见的最初症状是喉咙痛、打喷嚏，2 ~ 3 天后开始流鼻水、咳嗽，之后的 3 ~ 5 天就会渐渐好转。而孕期长达十个月的孕妈妈，最常遇到的疾病就是感冒。

孕妈妈因为本身免疫系统的调整改变，对外来的病毒抵抗力较差，因此更容易受到感冒病毒的侵犯。

对孕妈妈和胎宝宝的影响

孕期患普通感冒的孕妈妈很多，对胎宝宝影响不大，但如果较长时间体温持续在 39 度左右，有出现畸胎的可能。孕期患流感不仅能使胎宝宝发生畸形，高热和病毒的毒性作用也能刺激子宫收缩，引起流产、早产。有人调查 56 例畸形儿中，有 10 例产妇在怀孕当日至 50 天时患过流感，所以孕妈妈感冒应及时治疗。

应对策略

妊娠早期，若患流行性感，且症状较重，对宝宝的影响就比较大。这时候服药也有很多禁忌，对孕妈妈和胎宝宝都会有一定风险。

感冒多数是因为普通感冒病毒引起，部分是由于流感病毒引起的。高热时产生的毒素能通过胎盘进入胎宝宝体内，这对胎宝宝的脑细胞发育不利。目前，已经分离出十几种感冒病毒，部分病毒能致畸。

孕妈妈如果是轻度感冒，如仅有鼻塞、轻微头痛一般不需要用药，可以多喝水，充分休息，也可以适当用些如板蓝根等中成药，一般能够很快痊愈。

孕妈妈如出现高热，体温达到 39℃ 以上，并有咳嗽、头痛等症状时，最好卧床休息，多喝水，可遵医嘱选用柴胡注射液退热或用中成药止咳糖浆等来止咳，还要积极采取降温措施，可以用温湿毛巾擦浴或用 30% 的酒精擦拭颈部、两侧腋窝，反复擦拭 20~30 分钟，直至体温降至 38℃ 以下。

持续高烧达 3 天以上的孕妈妈要在医生指导下用药，不可盲目用退热剂等药物。病情痊愈后，做好检查，以确定胎宝宝是否安康。

食疗方

陈皮姜茶

——发汗散寒

材料：陈皮 10 克，生姜 3 克。

调料：蜂蜜少许。

做法：

1. 将陈皮、生姜放入杯中，倒入沸水，盖盖子闷泡约 10 分钟。
2. 待茶水温热后调入蜂蜜即可饮用。



葱白大米粥

——防治风寒感冒

材料：大米 100 克，葱白 30 克。

调料：盐 3 克。

做法：

1. 大米淘洗干净，用水浸泡 30 分钟；葱白洗净，切段。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧沸，放大米，待大米将熟时，把葱白段放入锅中，米烂粥熟时放入盐调味即可。



孕期失眠

症状解析

怀孕后，孕妈妈体内激素水平发生很大变化，这种变化有时会引起情绪上的波动，导致精神变得比较敏感，总是感觉到压力，常常会忧郁和失眠，具体表现为难以入睡，或睡眠不深，往往还伴有头晕、健忘、乏力等症状。

应对策略

1. 睡前避免进食咖啡、巧克力、可乐、茶等咖啡因食物和饮料，也不要喝酒，因为咖啡因和酒精都会干扰睡眠。

2. 晚饭要安排在睡前4小时，让肠胃有充足的时间将食物消化掉，否则吃饱后肠胃处在工作状态也会导致失眠。

3. 晚餐尽量不要吃容易产气、增加腹胀感的食物，如豆类、洋葱、玉米、土豆、山药等，否则容易妨碍睡眠。

对孕妈妈和胎宝宝的影响

失眠会对孕妈妈的脑部产生影响，令孕妈妈情绪不稳，压力增大，还会造成食欲减退，导致身体的免疫功能下降，进而使胎宝宝发育迟缓，甚至导致早产，或造成胎宝宝视力和智力的缺陷。另外，经常失眠的孕妈妈还可能增加患妊娠糖尿病及妊娠高血压的机会。

缓解孕期失眠的食物

食物类别	食物名称	功效
富含铁质的食物	动物肝脏、绿色蔬菜、贝类等	补铁、补血，防止因血虚引起失眠
富含色氨酸及B族维生素的食物	牛肉、羊肉、猪肉、南瓜子、葵花子、腰果等	富含色氨酸的食物具有舒缓心情与助眠的作用。富含B族维生素的食物既可助眠，又可稳定神经
富含钙质的食物	牛奶、虾、海带、豆制品等	补充钙质，避免因腿部抽筋引起失眠

食疗方

腰果虾仁

——补脑助眠

材料：腰果 100 克，胡萝卜半根，虾仁 150 克。

调料：盐、鸡精、料酒、胡椒粉、植物油各适量。

做法：

1. 将虾仁洗净，沥干水分，然后倒入料酒、盐、胡椒粉拌匀腌渍一会儿。
2. 腰果洗净沥水；胡萝卜去皮切丁。
3. 锅中放适量油，待油烧热后，把腰果放入锅中，用小火炸成金黄色捞出。
4. 倒出多余的油，锅内留少量油，待油热后，放入胡萝卜丁煸炒一会儿捞出，不关火，把虾仁放入锅中翻炒至变色后，放入胡萝卜丁、盐、鸡精继续翻炒至胡萝卜变软，然后放入腰果翻炒均匀即可。



百合粥

——宁心安神，助睡眠

材料：糯米 80 克，莲子 50 克，干百合 10 克，大米 20 克。

调料：白糖 10 克。

做法：

1. 糯米淘洗干净，用水浸泡 4 小时；大米洗净，浸泡 30 分钟；百合洗净，泡软；莲子洗净，去心。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入糯米、大米大火煮沸，加入莲子后转小火继续熬煮 20 分钟，放入百合再煮约 10 分钟，加入白糖调味即可。



孕期腿抽筋

症状解析

孕妈妈在怀孕期间发生小腿抽筋，主要有三种原因：第一，孕期体重会慢慢增加，双腿的负重也开始增加，腿部的肌肉经常处于疲劳的状态，容易引起抽筋；第二，孕期对钙的需求会增加，尤其是在孕中、晚期，如果饮食中钙的含量不足，就容易引起小腿抽筋；第三，夜间孕妈妈体内的血钙水平比白天要低，所以夜间常出现小腿抽筋的现象。

应对策略

1. 适当进行室外活动，多晒太阳。
2. 睡觉时调整好睡姿，采用最舒服的侧卧位。伸懒腰时注意两脚不要伸得过直，并且注意下肢的保暖。
3. 注意不要让腿部肌肉过度劳累，不要穿高跟鞋。睡前对腿和脚部进行按摩。
4. 睡前把生姜片加水煮开，待温度降到脚可以承受时用来泡脚，生姜水不但能缓解疲劳，还能促进血液循环，帮助安神，促进睡眠。水量没到小腿肚以上，这对避免抽筋特别有效。或者用湿热毛巾热敷一下小腿，这也可以使血管扩张，减少抽筋，同时，还有助于睡眠。

对孕妈妈和胎宝宝的影响

偶尔出现腿抽筋不用担心，但如果是经常性的肌肉疼痛、腿部肿胀或触痛，则应该去医院检查。这可能是出现了下肢水肿的征兆，需要及时治疗。

小腿抽筋不能作为缺钙诊断的标志，如果孕妈妈摄入的钙过多，会危害健康，同时还会干扰身体对其他微量元素的吸收和利用，增加孕妈妈患肾结石病的危险。

缓解孕期腿抽筋的食物

食物类别	食物名称
乳制品	牛奶、羊奶、乳酪、酸奶等
肉类	猪肝、山羊肉、鹌鹑等
蔬菜	小白菜、油菜、茴香、香菜、芹菜等
豆类	黄豆、绿豆、红小豆以及豆浆、豆腐等豆制品
海产品	海参、海虾、海鱼、海带、海藻等

食疗方

红烧鹌鹑

——益精气，实筋骨

材料：净鹌鹑块 300 克，胡萝卜丁 50 克。

调料：葱段、姜片、蒜片、老抽、白糖、料酒各 10 克，盐 4 克，植物油适量。

做法：

1. 油锅烧热，爆香葱段、姜片、蒜片，倒鹌鹑块，放老抽、料酒、盐、白糖、水烧开。
2. 煨 8 分钟，倒胡萝卜丁焖熟即可。



番茄冬瓜排骨汤

——补钙，防治抽筋

材料：猪排骨 500 克，冬瓜 200 克，番茄 100 克。

调料：盐 5 克，鸡精 3 克，料酒 8 克，胡椒粉少许，葱段、姜片各适量。

做法：

1. 排骨洗净，斩块，焯水；冬瓜去皮，去瓤，洗净，切厚片；番茄洗净，切块。
2. 汤锅放排骨、葱段、姜片、料酒小火炖至八成熟，放冬瓜煮熟，再放番茄煮 3 分钟，加盐、鸡精、胡椒粉略煮即可。



孕期牙龈炎

症状解析

据调查,大约30%~75%的孕妈妈会受到牙龈炎的影响。牙龈炎主要表现为牙龈发红、肿胀、易出血,尤其是刷牙、吃东西后出血更明显,部分患者还会出现牙龈疼痛。严重时,牙龈缘可有溃疡和假膜形成。因为这种牙龈炎一般在怀孕3个月左右时发生,分娩以后症状就可逐渐消退,所以称其为妊娠期牙龈炎。

应对策略

1. 定期到口腔科检查,以早期预防治疗为主,做好口腔卫生保健。
2. 仔细清洁牙齿,每次进食后都用软毛牙刷刷牙,刷时注意顺牙缝刷,尽量不碰伤牙龈,不让食物碎屑嵌留,避免细菌滋生。
3. 对于牙龈红肿,增生肥大,牙龈袋溢脓,可用1%过氧化氢和生理盐水冲洗,局部放药,或漱口,避免口服用药。
4. 在孕期的4~6个月可以去医院接受专业的洗牙治疗,此时胎宝宝的情况比较稳定,而孕妈妈的自身情况对接受治疗也比较方便。

对孕妈妈和胎宝宝的影响

牙龈炎除了会影响孕妈妈自身的牙齿健康以外,还会影响孕妈妈进食和情绪,进而妨碍胎宝宝的营养质量,甚至会出现流产、早产、低体重儿等问题,所以一定要加以重视。

缓解孕期牙龈炎的食物

食物类别	食物名称	功效
富含维生素C的食物	新鲜蔬菜和水果	补充维生素C,降低毛细血管的通透性,保护牙龈
富含钙质的食物	牛奶、豆制品、水产品等	坚固牙齿
质软、不需过多咀嚼、易消化的食物	鱼类、鸡蛋、面条、豆腐、肉末、半流质饮食	减轻牙龈负担,避免损伤

食疗方

荠菜小米粥

——防治口腔溃疡

材料：小米 100 克，荠菜 50 克。

做法：

1. 小米淘洗干净。
2. 荠菜洗净，切碎。
3. 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入小米，用大火煮沸后转用小火熬煮，将熟时加入荠菜碎，煮沸即可。



多彩蔬菜羹

——富含维生素，防治牙龈炎

材料：大白菜、油菜各 100 克，胡萝卜 50 克，干香菇 3 朵。

调料：葱末 10 克，盐 2 克，鸡精 1 克，水淀粉、植物油各适量。

做法：

1. 大白菜、油菜择洗干净，切末；胡萝卜洗净，切末；干香菇泡发，洗净，去蒂，放入沸水中焯烫 1 分钟，捞出，切末。
2. 锅置火上，倒油烧至七成热，炒香葱末，放入胡萝卜末略炒，倒入适量清水煮至胡萝卜八成熟，下入大白菜末和油菜末煮至断生，加香菇末，用盐和鸡精调味，用水淀粉勾芡即可。



口臭

症状解析

孕期容易发生口臭，主要原因是孕妈妈体内孕激素增多，使牙齿毛细血管扩张、弹性减弱，血管壁通透性增加，易引起牙龈发炎，从而导致口臭，这些症状会在产后自行缓解。

应对策略

孕妈妈要想治愈令人尴尬的口臭，必须先清除肠壁和脏腑内血液中的毒素，使肠胃功能恢复正常，进而将沉积在肠内的食物糟粕排出体外，这是根除口臭的第一步。接下来，孕妈妈需要做的更重要的一件事，就是注意平时的饮食，一定要有所节制，不要暴饮暴食，少吃不容易消化的食物，不给肠胃增加负担，从而从根本上治愈口臭，恢复清新口气，保证身体健康。

缓解孕期口臭的食物

食物	功效
富含纤维素的蔬菜和水果	苹果、胡萝卜、芹菜等蔬菜和水果有助于分泌大量唾液，帮助孕妈妈润湿口腔，清除附着在牙齿上面或塞在牙缝中的食物残渣
含大量维生素C的食物	浆果、柑橘、西瓜等天然食物中，含有大量维生素C，其能使口腔形成一个不利于细菌生长的环境，经常摄入维生素C对牙床的健康也非常有益
香芹、薄荷、香菜等味道清爽食物	有助于消除口中的异味，尤其是烟味。为了达到更好的效果，可长时间咀嚼这些东西，时间越长越好，或者用来沏茶喝。此外，上述这几种草本植物对消化也有好处
酸奶	每天坚持喝酸奶可以降低口腔中的硫化氢含量，因为硫化氢这种物质正是口腔异味的罪魁祸首。按时喝酸奶还可以阻止口腔中有害细菌的产生，这些细菌会引起牙床疾病或牙菌斑。但需要注意的是，含糖的酸奶起不到这种效果

食疗方

凉拌莴笋丝

——清理肠胃，除口臭

材料：莴笋 400 克。

调料：醋 10 克，盐、白糖、味精、香油各 5 克。

做法：

1. 莴笋去叶，削去皮，切成细丝。
2. 将莴笋丝放入容器，放入盐、白糖、醋、味精、香油拌匀即可。



香菜炒猪血

——消除口中异味

材料：猪血 300 克，香菜 20 克。

调料：泡椒 10 克，水淀粉 15 克，盐、胡椒粉各 3 克，味精、香油、植物油各适量。

做法：

1. 猪血洗净，切条，入沸水中焯水，捞出。泡椒切丝；香菜择洗干净，切成 3 厘米长的段。
2. 锅置火上，放油烧热后，下入泡椒丝炒香，再倒入猪血，轻轻翻炒，调入盐、胡椒粉、味精炒匀，淋入水淀粉，最后撒入香菜段炒匀，淋少许香油即可。



妊娠纹

症状解析

妊娠纹呈紫色，也有的呈白色或粉红色，往往由身体中央向外呈平行状或放射状分布，位置主要在腹壁上，也会出现在大腿内外侧、臀部、胸部、肩膀与手臂等处，初产妇最为明显。

妊娠纹的产生主要跟以下两个因素有关。第一是子宫膨大，腹部皮肤突然被拉开，导致皮下纤维组织及胶原蛋白纤维断裂，从而产生裂纹；第二是怀孕后肾上腺的分泌机能增强，致使皮质素随之增多，于是导致皮肤表面产生妊娠纹和面部生出黑褐色斑块等。

对孕妈妈和胎宝宝的影响

妊娠纹的发生与体质有关，不见得每个孕妈妈都会有妊娠纹，而妊娠纹的严重程度也会因人而异。

妊娠纹一旦出现，并不会轻易消失，它会让孕妈妈的皮肤变得松弛、褶皱，还可引起乳房下坠、腹部脂肪堆积。夏天炎热潮湿，妊娠纹往往会引起皮肤瘙痒、湿疹等问题，所以孕妈妈应提前预防妊娠纹。

应对策略

1. 控制糖分摄入，少吃色素含量高的食物。
2. 适度的运动或轻便的家务有助皮肤弹性恢复，对增加腰腹部、臀部、乳房、大腿内侧等部位的皮肤弹性效果明显。
3. 从怀孕3个月到产后3个月，每天早晚取适量富含抗妊娠纹所需各种维生素的妊娠纹防护液，均匀涂抹于腹部、臀部、乳房、大腿内侧上，轻轻按摩几分钟至其完全吸收。洗完澡拭干皮肤水分后使用，效果更佳。
4. 孕妈妈可以使用托腹带来承担腹部的重力负担，预防皮肤因过度的延展拉扯而产生妊娠纹。

缓解妊娠纹的食物

食物类别	食物名称	功效
富含胶原蛋白的食物	猪蹄、猪皮、蹄筋等	增加皮肤弹性
富含维生素E的食物	圆白菜、葵花子油、菜子油等	增加肌肤的青春活力，抗老化
富含维生素A的食物	动物肝脏、鱼肝油、禽蛋、橘红色蔬菜及水果	避免肌肤干燥
富含维生素B ₂ 的食物	动物肝肾、动物心、蛋、奶等	预防皮肤开裂和色素沉着

食疗方

猪蹄皮冻

——富含胶原蛋白

材料：猪蹄 400 克，去核红枣 50 克。

调料：葱段 10 克，盐 5 克，味精少许。

做法：

1. 猪蹄洗净，剁块，焯烫，捞出去血沫。
2. 锅内放猪蹄、红枣和清水，煮沸后转小火炖 1 小时，加葱段、盐、味精。
3. 将猪蹄捞出，剔除骨头，皮和肉重新放回锅里跟剩下的汤同煮 20 分钟，捞出装盘，凉凉，盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏，待成冻后取出用刀切块即可。



蒜蓉菠菜

——增加肌肤活力

材料：菠菜 300 克，大蒜 20 克。

调料：盐 4 克，鸡精、植物油各适量。

做法：

1. 菠菜择洗干净；大蒜去皮，洗净，剁成末，把菠菜放入加有盐的沸水中焯烫，捞出，沥干。
2. 锅置火上，放油烧热，下蒜蓉煸香，再放入菠菜，加盐、鸡精炒至入味即可。



孕期贫血

症状解析

贫血的孕妈妈会脸色发黄、指甲苍白脆弱，还会感到头晕、乏力、耳鸣、失眠、怕冷。随着贫血的加重，还会出现心悸、气促、注意力不集中及腹胀等症状，严重者可发生心力衰竭。孕期血红蛋白低于每升 100 克可以诊断为贫血。

贫血是孕妈妈孕期常见的病症之一，通常引起贫血的原因主要是缺乏叶酸或缺铁。到了孕晚期，孕妈妈的血容量大约增加 1200 毫升，血液被稀释，红细胞数和血色素相对减少，而胎盘和胎宝宝的发育都需要增加血液量，以至铁的供给量要达到孕前的 2 倍；加上孕妈妈怀孕后胃酸减低也影响了饮食中铁的吸收，而孕后又未能通过饮食摄取足量的铁，这时孕妈妈就很容易发生缺铁性贫血。

对孕妈妈和胎宝宝的影响

孕妈妈贫血会造成身体组织细胞供氧减少，胎宝宝在子宫内生长发育缓慢，严重时还会发生胎盘缺氧，甚至引起早产。

应对策略

1. 补铁的同时不宜服用含钙高的食品，比如牛奶，所以最好选择在两餐饭之间喝牛奶。

2. 除了多吃富含铁质的食物外，每天还要摄入足量的蛋白质、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂，以辅助铁的吸收。

3. 如果孕妈妈已经患有比较严重的贫血，就需要在医生的指导下根据贫血的程度来补充铁剂。

缓解孕期贫血的食物

食物类别	食物名称
动物肝脏	猪肝、牛肝、羊肝、鸡肝等
动物血液	猪血、鸭血、鸡血等
蔬菜	胡萝卜、菠菜、萝卜干等
水果	柠檬、橘子、樱桃、荔枝、红枣、草莓、龙眼肉等
其他	木耳、黑豆、肉类、鱼类、禽蛋等

食疗方

薏米红枣粥

——祛湿补血

材料：糯米 100 克，薏米 50 克，红枣 10 颗。

调料：红糖 10 克。

做法：

1. 薏米、糯米分别淘洗干净，薏米、糯米都用水浸泡 2 小时；红枣去核，洗净。
2. 锅置火上，倒水烧开，放入薏米、糯米，用大火煮沸后转至小火，再加入红枣，熬至米粒糊化成粥状，最后加红糖调味即可。



糖醋胡萝卜丁

——缓解贫血

材料：胡萝卜 250 克，香菇 100 克，豌豆 20 克。

调料：醋 20 克，白糖、酱油各 10 克，淀粉、水淀粉各 5 克，面粉 50 克，植物油适量。

做法：

1. 胡萝卜洗净切丁；香菇洗净，去蒂，切块；豌豆洗净。胡萝卜丁放沸水中焯熟，过凉，捞出，加面粉、淀粉和水挂浆。
2. 将醋、白糖、淀粉和酱油倒入碗中，兑成糖醋汁。
3. 锅置火上，放油烧热，倒胡萝卜块炸黄，捞出，控油。
4. 锅底留油烧热，下香菇、豌豆煸炒，淋上糖醋汁，倒入胡萝卜块炒匀，加水淀粉勾芡即可。



产前抑郁

症状解析

怀孕后，孕妈妈由于体内激素水平发生变化，特别是在孕早期，往往会出现眩晕、恶心、呕吐等身体各种不适症；同时，孕妈妈心理上容易出现波动，情绪容易低落，这时如若没有得到适当照顾，自我调节能力差的孕妈妈就难以成功完成从“少女角色”到“妈妈角色”的转换，从而表现为焦虑不安、极度沮丧、狂躁、易怒，或动不动就哭，甚至出现意识障碍，产生幻觉等，以致发生难以预料的意外事件。

应对策略

1. 焦虑并不一定是抑郁，孕妈妈不要过分担心哦。
2. 孕妈妈要学会自我调节，放松心情，比如适当参加一些户外运动等。
3. 准爸爸在孕期应多关爱、体贴孕妈妈，要和孕妈妈共同分担孕期的苦乐。
4. 亲人朋友的支持可以有效缓解孕妈妈的焦虑情绪，避免产前抑郁。
5. 如果持续焦虑、沮丧、烦躁易怒、睡眠障碍，常常有无法缓解的疲劳感，就应该向专业医生寻求帮助。

对孕妈妈和胎宝宝的影响

产前抑郁除了让孕妈妈状态不好以外，对腹中的胎宝宝也是有害的，会导致胎宝宝发育迟缓，新生儿低体重和早产等。

此外，产前抑郁还会引发孕妈妈产生厌食症和酒精、药物滥用，间接损害母婴健康。而且，产前抑郁的孕妈妈患上产后抑郁的几率更大。

缓解产前抑郁的食物

食物类别	食物名称
含多种缓解紧张、忧虑的营养素的食物	粗粮、全麦、麦芽、核桃、花生、马铃薯、黄豆、葵花子、新鲜绿叶蔬菜、海产品、蘑菇及动物肝脏等
能缓解抑郁的海鲜类食物	海虾、海参、海鱼、海藻等

食疗方

鲜虾西芹粥

——抗疲劳，有镇静作用

材料：大米 100 克，鲜虾、西芹各 25 克。

调料：盐、料酒、姜末、淀粉各适量。

做法：

1. 鲜虾去头和壳，洗净，加料酒、姜末、淀粉、盐抓匀；大米洗净，浸泡 30 分钟；西芹洗净，切段。
2. 锅置火上，倒入适量清水与大米同放锅中，大火煮沸，转小火煮约 30 分钟，放入虾仁、西芹煮沸，加盐拌匀即可。



香蕉牛奶

——让心情舒缓

材料：香蕉 150 克，脱脂牛奶 150 毫升。

调料：蜂蜜适量。

做法：

1. 将香蕉剥皮，切成小块。
2. 将香蕉和牛奶放入果汁机中搅打，打好后倒入杯中，调入蜂蜜即可。



孕期尿频

症状解析

尿频是孕妈妈最容易产生的症状和困扰，这主要是因为逐渐增大的子宫和胎头挤压到膀胱，让孕妈妈产生尿意，进而发展为尿频。同时，有研究表明，孕妈妈体内激素分泌水平的改变，也是尿频发生的原因之一。尿频症状一般于孕期第4个月后会慢慢有所好转，到孕晚期又会加重。这是因为孕4月时，子宫出了骨盆腔进入腹腔，使膀胱所受压力减轻。到了孕晚期，胎头下降，使得子宫重心再次回到骨盆腔内，膀胱受压再次加重，尿频的症状也就又变得比较明显了。

对孕妈妈和胎宝宝的影响

尿频是孕期正常的生理现象，孕妈妈发生尿频会严重影响睡眠质量，进而影响心情，也会影响到白天的工作和生活。怀孕后，由于输尿管和膀胱的移位，尿液积聚在尿路里，使细菌易于繁殖。如果孕妈妈小便时出现疼痛感，或尿急得难以忍受，则可能发生了泌尿系统的感染，此时应立即就医。否则，可使病情加重或造成迁延不愈，影响母亲和胎宝宝的健康。

应对策略

1. 孕妈妈平时要适量补充水分，但不要过量喝水；晚饭后尤其睡前尽量减少饮水量。
2. 孕早期开始常做缩肛运动，这样可以训练盆底肌肉的张力，有助于控制排尿。
3. 孕妈妈若有尿意，一定要上厕所，尽量不要憋尿，以免造成膀胱感染，而加重尿频。

防治孕期尿频的食物

食物类别	食物名称
多吃富含植物有机活性碱的食物	黄瓜、番茄、黑豆、红豆、黄豆、卷心菜、苹果等
避免多吃利尿性食物	西瓜、蛤蜊、茯苓、冬瓜、车前草、玉米须等

孕晚期腹胀

症状解析

腹胀是孕期特有的生理现象，它是子宫肌肉收缩运动的结果。但有时也是流产或早产的信号。尤其到了孕晚期，胎宝宝所需的血流达到高峰，孕妈妈就特别容易感到疲劳，此时腹胀的次数会大大增加，这就意味着孕妈妈需要休息一下了。

孕晚期，胎宝宝发育基本完成，子宫的负担越来越大，妊娠反应和生理性腹胀的次数也会相应增多，同时早产的几率也就越大。一般腹胀时，孕妈妈躺下静静休息片刻就能得以缓解，不必过于担心。但如果持续感到腹胀且伴有强烈疼痛的话，就需要去看医生了。

对孕妈妈和胎宝宝的影响

一般来说，正常的生理性腹胀对孕妈妈没有太大影响，孕妈妈感觉不适时只管休息便是。对胎宝宝来说，这种生理性腹胀反而会刺激、促进胎宝宝的发育，使胎宝宝认为子宫的收缩是妈妈在和他做游戏呢，会很有趣，也加速了宫内氧气的循环流动，有利于胎宝宝大脑的发育。所以，孕妈妈不必担心这种腹胀会让胎宝宝难受。

应对策略

1. 孕妈妈感觉腹胀时，无论是不是正常的生理性腹胀，都要先躺下或坐下休息一会儿。
2. 早晨起床后，如果孕妈妈感觉腹胀，不要急着起来，要稍微休息一下，等感觉好点后再起床。
3. 晚上感觉腹胀的孕妈妈要早点结束一天的生活，赶紧上床睡觉。
4. 如果连续休息一两个小时，孕妈妈还感觉腹胀的话，就有可能是某种病症刺激子宫造成的，要赶紧去医院进行检查。

防治孕期腹胀的食物

食物	食物功效	食用方法
金橘	理气、解郁、化痰、除胀	可用金橘煎汤喝或泡茶喝
佛手	理气、化痰、消食	可用鲜佛手 12 ~ 15 克，或干品 6 克，开水冲泡，代茶饮

专题 脐带血二三事

什么是脐带血

脐带血是指胎儿娩出、脐带结扎并离断后残留在胎盘和脐带中的血液，通常是废弃不用的。近十几年的研究发现，脐带血中含有可以重建人体造血和免疫系统的造血干细胞，可用于造血干细胞移植，治疗多种疾病。因此，脐带血已成为造血干细胞的重要来源，特别是无血缘关系造血干细胞的来源，其也是一种非常重要的人类生物资源。

脐带血的作用

脐带血中的造血干细胞可以用来治疗多种血液系统疾病和免疫系统疾病，包括血液系统恶性肿瘤（如急性白血病、慢性白血病、多发性骨髓瘤、骨髓异常增生综合征、淋巴瘤等）、血红蛋白病（如海洋性贫血）、骨髓造血功能衰竭（如再生障碍性贫血）、先天性代谢性疾病、先天性免疫缺陷疾患、自身免疫性疾病、某些实体肿瘤（如小细胞肺癌、神经母细胞瘤、卵巢癌，进行性肌营养不良等）。保存脐带血的费用对于一个家庭来说确实不菲，而将来患病，需要使用脐带血的只是少部分人，因此不是每个家庭都会保存宝宝的脐带血。可以选择捐献给慈善机构，由他们提供给需要造血干细胞移植的病人，你的捐献可能会重燃别人的生命之火。

脐带血的采集对母亲和宝宝有无影响

脐带血的采集时机是在您的宝宝娩出、脐带结扎并离断后，采集的人员是受过专门训练的助产医生或护士，因此采集过程不会对产妇和宝宝产生任何影响。

脐带血的保存

脐带血现在可以保存在脐带血造血干细胞库里。在脐带血库里脐带血经过检测、分离、制备等多道医学工序，冷冻在 -196°C 的深低温液氮中，并能长期保存。

脐带血中含有丰富的造血干细胞，这些干细胞可以代替骨髓干细胞进行移植，治疗很多不治之症。而且疗效好，副作用小，医疗费用低。但是由于干细胞移植需要配型，非亲属之间的配型完全相同的概率极低，寻找供体非常困难，所以需要有大基数库存才有意义，且宝宝出生时的脐带血须立即处理并保存，否

则即成废物。因此建立脐带血库就可以把脐带血造血干细胞这一人类重要的生物资源储存起来，达到取之于大众，为大众服务的目的，同时也可以满足个人自体储存的特别需要，以备日后不时之需。

脐带血保存必须了解的五件事

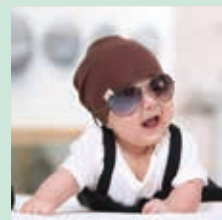
1. 脐带血移植只适用于 10 岁以下儿童。目前它只适用于 10 岁以下的儿童移植，因为脐带血的数量有限，每一个产妇的脐带血大概也就是 50 ~ 80ml，根本不足以用于成人的治疗，到底有多大用途还是个未知数。

2. 脐带血移植只是辅助治疗方式。脐血自体移植治疗疾病是有前提的，比如对于遗传性疾病、产妇怀孕时患病都没有意义。现在脐带血应用临床更多的是作为一种辅助治疗手段，并不是根治许多恶性疾病的最有效手段。

3. 自体移植脐带血尚无成功先例。利用异体脐带血移植是已经得到临床验证的医疗手段，但自体移植获得成功的，全世界尚无一例报道。试想，一个本身得了白血病、再生障碍性贫血或其他血液病的患者，他出生时储存的脐带血很可能也带有血液病的遗传因子，如果用自己的脐带血进行移植，以后复发的可能性非常大。

4. 脐带血存储成本较高。目前各种血液病加在一起需要做移植的在十万分之四到十万分之七左右，从概率上来讲是一个小概率或说是极小概率事件。而一般一份脐血处理成能够保存的干细胞，仅直接成本就要 5000 元，而标本储存在液氮里每年每份的成本为 500 ~ 600 元。储存脐血所需要的花费比较高。对于患有先天基因缺陷的病人，即使保存了脐带血，他们的脐带血干细胞中也可能存在导致疾病的遗传基因，这种情况下脐带血也没有使用价值。一名新生儿的脐带血一般为 50 到 120 毫升，其中有核细胞数量只够用在体重 10 公斤、约 1 岁以下的孩子身上。目前，还没有脐带血用在成人患者身上成功的案例，因为对于体重在 40 公斤以上的成年人来说，脐带血中的造血干细胞数量用于移植治疗疾病是不足的。这意味着，自体储存如果用于成年，用量可能出现不足，需要找公共库或其他方式求助。

5. 脐带血暗藏污染风险。脐带血采集的是胎儿娩出断脐、胎盘和母体完全分离后，残留在胎盘和脐带中的血液。脐血采集是一个非常关键的程序，很多脐血都是在采集的时候受到污染的，因为胎盘和脐带经过产道的时候已经被细菌污染。然而，并不是所有医院都具备采集脐血的条件，因为有的医院产房里消毒条件较差。脐血一旦受污染就应该废弃，使用受细菌污染的脐血将直接威胁到脐血使用者的生命。



PART 4

坐好月子

健康一辈子



产后

3

天内

生产当天

新妈妈身体恢复情况及注意事项

- 1 非常累的情况下，需要充分睡觉。
- 2 体力急剧下降，容易发冷，最好将室温调高一点，盖上被子，保持安定。
- 3 吃比较容易消化的食物。
- 4 最好在分娩后4~6小时以内排尿，宝宝通过产道时会非正常地压迫膀胱，这能起到恢复的作用。
- 5 用热水弄湿毛巾，以2小时为间隔清洁外阴，可以使用坐浴盆或让家属帮忙，清洁后垫上护垫。
- 6 产后0.5~1小时内给新生儿喂奶，鼓励按需哺乳。
- 7 回到产后休养室后，即使有产后痛，也最好在24小时内用正确姿势走路，这样能帮助子宫收缩。

产后如何调养

产后第1天的新妈妈，身体极其虚弱，亟须营养，但产后宫缩疼痛又来捣乱，所以新妈妈的食欲依旧不见好转，胃肠功能也在初步的调整中。所以，饮食上应以水分、易消化食物为主，可进食适量清淡、稀软的食物，如红糖水、蛋花汤、鸡蛋羹、水果、牛奶等都是很好的选择。

产后新妈妈调养食谱

早餐	桂圆红枣粥1碗，鸡蛋1个
中餐	米饭1碗，清炒西蓝花1份，黑木耳鸡汤适量
加餐	桂圆糯米糕1个
晚餐	素包子2个，素炒黄豆芽1份，木瓜鲫鱼汤适量
加餐	花生红枣鸡汤1碗



产后第2天

新妈妈身体恢复情况及注意事项

- 1 定期排尿才能快点清除体内垃圾。
- 2 新妈妈最好能自己处理恶露。
- 3 乳头擦干净，用湿热毛巾温柔地按摩，这能有效促进母乳喂养。
- 4 做产褥期体操来放松肌肉，促进血液循环，也能促进恶露的分泌。
- 5 新妈妈就算没有食欲也要食用高营养餐，每日可安排 4 ~ 6 餐，夜间喂奶辛苦，鼓励睡前加餐，每一餐都不要错过规定的时间。

产后如何调养

产后第2天，新妈妈的状态可能比第一天要好些，但还会有阵痛，尤其在哺乳时，经产妇的恶露更明显，红色恶露的量增多，色鲜红，稍多于月经量，有时还带有血块，这就是血性恶露。产后第2天恶露增多是正常现象，新妈妈不要有太大的心理负担，以免影响正常的进食和泌乳。

此时，新妈妈的胃口可能还不太好，可以多吃红糖水、老鸭炖猪蹄等补气养血的食物，坚持少食多餐，减少对肠胃的负担。另外，新妈妈要坚持增加喂奶次数，以帮助子宫收缩，促进恶露排出。

产后新妈妈调养食谱

早餐	薏米山药粥 1 碗，鸡蛋 1 个，香蕉 1 根
中餐	米饭 1 碗，西芹百合 1 份，山药乌鸡汤适量
加餐	生化汤 1 碗
晚餐	莲藕麦片粥 1 碗，素炒土豆片 1 份
加餐	益母木耳汤适量

薏米山药粥

——健脾益胃，补肺清热

材料：薏米、大米各 50 克，山药 30 克。

做法：

1. 薏米和大米洗净，浸泡 2 小时；山药洗净，去皮切丁。
2. 锅置火上，倒入适量清水，放入薏米煮软再加入山药丁、大米，转小火熬煮至山药熟、米粒熟烂即可。



产后第3天

新妈妈身体恢复情况及注意事项

- 1 出院时，最好穿上长袖衣服，不要将手腕、脚腕等露出来。
- 2 剖宫产的新妈妈这时候会排气，排气前可吃免糖的半流食，如粥、面条等，排气后可进正常餐。
- 3 用热毛巾擦洗身体，预防汗液流失过多造成不适，条件允许的话，可淋浴。
- 4 即使母乳分泌不多，也要每天授乳8次以上，每次宝宝在乳房上吸吮的时间不应少于30分钟，这样利于下奶，能预防乳腺炎，加快子宫的收缩。
- 5 正常就餐，多食富含维生素的蔬菜、水果等食物，适当多喝汤水，能预防产后便秘和痔疮，使产后3天之内开始排便。

产后如何调养

产后第3天，新妈妈正式开始分泌乳汁了。乳汁的充足与否依赖于新妈妈的营养摄入是否充分，所以，哺乳的新妈妈要多吃营养丰富的食物和汤类，以促进乳汁分泌，提高乳汁质量，满足宝宝身体发育的需求。

一旦妈妈的身体为哺乳做好了准备，膨胀的血管和充足的乳汁，会暂时让新妈妈感到乳房疼痛、发胀，这时候不但不能停止授乳，反而还要经常给宝宝喂奶，或者坚持用温热毛巾来热敷乳房，这些都有助于缓解你的不适。

产后新妈妈调养食谱

早餐	小笼包2个，地瓜粥1碗，鸡蛋1个
中餐	米饭1碗，胡萝卜炒猪肝1份，木瓜鲫鱼汤适量
加餐	黑芝麻猪蹄汤1碗
晚餐	桂圆莲子八宝粥1碗，清炒丝瓜1份
加餐	雪菜肉丝面1碗

木瓜鲫鱼汤

——清心润肺，健脾益胃

材料：鲫鱼2条，青木瓜半个，

调料：葱末、姜片、盐、味精、植物油各适量。

做法：

1. 鲫鱼去鳃去肠，洗净；青木瓜洗净，去皮切块。
2. 将收拾好的鲫鱼放入油锅中煎，一面煎好了翻面再煎另一面，鱼煎好后加适量清水，烧开后倒青木瓜和姜片，煮大约20分钟。
3. 待汤变白，加入适量葱末、盐和味精调味即可。





产后

3

天以后

产后第4天

新妈妈身体恢复情况及注意事项

- 1 即使活动自如也不要长时间抱着孩子。
- 2 会阴缝合部位还没有完全恢复，排便时最好不要太用力。
- 3 易出冷汗，被弄湿的衣服要快点换下来，在室内也要穿袜子，注意保暖。
- 4 最好不要长时间开门，使冷风进屋，用温度计和湿度计来调节适当的温、湿度。
- 5 每天开始哺乳时让宝宝先充分吸吮一侧乳房，再换到另一侧乳房，直到其自动放弃乳房，下次再从另一侧开始吸吮。

产后如何调养

女性在怀孕期间，体内孕激素的分泌量明显增加，在分娩当天达到了峰值。而在生产后随着胎盘的娩出孕激素水平会突然降低，这很容易诱发抑郁性的心理异常，情绪容易波动、低落，时常感觉莫名的不安，常常为一些鸡毛蒜皮的小事而倍感委屈，甚至伤心落泪。出现这种抑郁情绪，不但影响妈妈的身体恢复和精神状态，还会对正常哺乳产生不利影响。

此时，新妈妈应多吃一些有抗抑郁作用的鱼类和海产品，以缓解这种不良情绪。

产后新妈妈调养食谱

早餐	豆浆 1 杯，鸡蛋 1 个，葱花饼适量
中餐	米饭 1 碗，葱焖鲫鱼适量，莲子银耳汤适量
加餐	猪肝菠菜粥 1 碗
晚餐	鲜藕粳米粥 1 碗，百合炒山药 1 份，干贝冬瓜汤适量
加餐	南瓜饼 1 块，木瓜鲜奶 1 杯

产后第5天

新妈妈身体恢复情况及注意事项

- 1 确认恶露，每天需要清洗外阴 2 次以上。
- 2 坚持按需哺乳，可做乳房按摩。
- 3 多和亲友交谈，能预防产后抑郁症。

产后如何调养

产后第 5 天，妈妈身体上的不适感觉已经有所缓解，开始有精力去关注小宝宝了，初为人母的责任感使得新妈妈无论大小事情都要亲力亲为，神经每天都绷得紧紧的，再加上夜里要给小宝宝哺乳，失眠就在所难免了。

这时候新妈妈应适当选择一些有助于调节神经功能、改善睡眠的食品来吃，如猪肝、虾、牛奶、蜂蜜、核桃、鱼等。

产后新妈妈调养食谱

早餐	薏米山药粥 1 碗，鸡蛋 1 个，甜橙 1 个
中餐	米饭 1 碗，木耳炒莴苣丝 1 份，茶树菇老鸭煲适量
加餐	乌鸡山药汤适量，苹果 1 个
晚餐	香菇瘦肉粥 1 碗，韭菜炒猪肝 1 份
加餐	牛奶 1 杯，饼干适量

香菇瘦肉粥

——增强免疫力

材料：大米 100 克，猪瘦肉 30 克，鲜香菇适量。

调料：葱花、盐、味精各适量。

做法：

1. 香菇洗净，去柄，切丁；猪瘦肉洗净，切丁，用盐腌渍 10 分钟；大米淘洗干净，待用。
2. 锅置火上，倒入清水、大米用大火煮沸，转小火煮 20 分钟。
3. 加入猪肉丁、香菇丁煮沸，转小火煮 20 分钟，加味精、盐、葱花调味即可。





产后第6天

新妈妈身体恢复情况及注意事项

- 1 身体变好，也不能开始做家务，注意不要把手放在冷水里。
- 2 洗头发时不要弯腰，最好躺着让家人帮忙洗一下。
- 3 产后可以继续服用怀孕期间吃剩下的补铁剂，预防缺铁性贫血，继续喝牛奶，补钙。
- 4 睡足觉。睡眠如不足，容易延迟产后恢复。
- 5 通过阅读育儿书籍或请教有经验的长辈来熟悉照顾宝宝的方法。

产后如何调养

妈妈最近几天的辛苦和劳累可能会在产后第6天得到一次彻底的宣泄，看着笨手手脚的新爸爸以及忙得不亦乐乎的其他家人，新妈妈会感觉“心有余而力不足”，总想帮忙做点什么，可就是浑身没劲儿，打不起精神来。

产后贫血、失眠、吃不下饭、着急上火、抑郁等都在消耗新妈妈的精力，这时候新妈妈要变换着吃品种多样化的食物，即使平日里不爱吃的，只要对自身恢复和宝宝发育有利，都要尝试一下，争取多摄入一些高蛋白、高热量、低脂肪、利于消化吸收的食物。

产后新妈妈调养食谱

早餐	莲藕排骨汤 1 碗，花卷 1 个，苹果 1 个
中餐	米饭 1 碗，枸杞鸡腿 1 个，姜丝鲈鱼汤适量
加餐	小米南瓜粥 1 碗
晚餐	红豆莲子粥 1 碗，蚌肉炒丝瓜 1 份
加餐	葡式蛋挞 1 个，牛奶 1 杯

莲藕排骨汤

——清热消痰，补血养颜

材料：莲藕 100 克，排骨 50 克。

调料：盐、醋、米酒各适量。

做法：

1. 将莲藕去皮切片，放入冷水中，加少量醋浸泡备用。
2. 排骨洗净，放入沸水中焯一下捞出沥干。
3. 水沸后，放排骨煮至八分熟，将莲藕片加入煮至熟软，再加盐，起锅前滴几滴米酒即可。



产后第7天

新妈妈身体恢复情况及注意事项

- 1 开始做换尿布等简单护理，不要长时间抱孩子，不要过分劳累。
- 2 这时要开始积极地做产褥期体操了。
- 3 鼓励夜间喂奶，有利于产奶。
- 4 剖宫产的新妈妈可以出院了。
- 5 宫颈内口已闭合，可以坐浴了。

产后如何调养

产后第7天，新妈妈的精神好了很多，恶露也没有前几天那么多了，颜色也不那么鲜红了，伤口也恢复得差不多，照顾小宝宝也得心应手了，紧接着胃口也跟着好起来了。

这时新妈妈可以将饮食恢复正常，可以吃鲤鱼、鲫鱼、薏米、香菇、白萝卜、南瓜等营养丰富的食物，但是依然要以清淡的饮食为主，盐也要少放，味精最好不放，否则随奶水进入宝宝体内，会影响到宝宝的肾脏发育。

产后新妈妈调养食谱

早餐	番茄牛肉通心粉 1 碗，苹果 1 个
中餐	米饭 1 碗，冬笋香菇炒白菜 1 份，莲子猪肠汤适量
加餐	千层饼适量，牛奶 1 杯
晚餐	小米山药粥 1 碗，红白豆腐汤适量
加餐	猪肝粥 1 碗

人参猪肚汤

——补益五脏，健脾胃

材料：人参 5 克，猪肚 250 克，核桃仁 20 克。

调料：葱段 5 克，姜片 10 克，盐 4 克，酱油、料酒各 8 克。

做法：

1. 人参洗净浮尘；猪肚清洗干净，切丝。
2. 人参放入沙锅中，加适量清水浸泡 20~30 分钟后置火上，放入猪肚、核桃仁、葱段、姜片，淋入酱油、料酒及没过锅中食材约 3 厘米的清水，大火烧开后转小火煮至猪肚熟透，加盐调味即可。





产后第2周

新妈妈身体恢复情况及注意事项

- 1 洗澡后在妊娠纹处和乳头处涂抹乳液或保湿水，可以防止干燥。
- 2 可以正式做产褥期体操了。产褥期体操能帮助产后恢复，预防产后肥胖。
- 3 新妈妈房间最好一直铺着被褥，随时可以休息。
- 4 如无法很好地分泌乳汁，先确认是否是睡眠不足，睡眠不足容易导致乳汁减少。或者是宝宝吸吮姿势有问题，或吸吮的时间和次数不足，可电话咨询生产医院的相关医生。
- 5 会阴愈合，恶露分泌量减少，可用护垫代替卫生棉。
- 6 慢慢增加坐着的时间，开始在家附近散步。
- 7 不要长时间站着，感到疲劳就躺下休息。
- 8 通过毛孔排出的分泌物增多，只需抹基础护肤品即可。
- 9 了解新生儿的睡眠规律，按照新生儿的规律生活，与新生儿一起同步睡觉才能得到充分的休息。

产后如何调养

进入产褥期的第2周，新妈妈的伤口基本愈合，胃口也明显有所好转。所以从这周起，新妈妈可以尽量吃一些补血食物，如猪心、红枣、红豆、芝麻、玉米、猪蹄、红衣花生、枸杞子等，以调理气血，滋补肠胃，促进子宫收缩。

母乳喂养容易缺乏营养，所以新妈妈要适量地吃一些高营养餐，充分摄取优质蛋白质、无机盐含量丰富的食物和有助于乳汁分泌的鱼肉、鸡肉、鸡蛋等。多喝汤类，如海带菜汤、芋头汤、骨头汤等，特别是海带菜汤，有条件的话，最好从生产当日起就喝，一直坚持喝到第4周。

这时孕妈妈的身体会更加舒服，可以运动自如了。皮肤会严重干燥，乳头也会干燥，要多加注意。

产后新妈妈调养食谱

早餐	百合莲子红豆粥1碗，鸡蛋1个，苹果1个
中餐	粟米饭1碗，枸杞肉丝1份，八宝鸡汤适量，香蕉1根
加餐	番茄冬瓜排骨汤1碗
晚餐	小米南瓜粥1碗，红烧带鱼1份
加餐	香油腰花面1小碗，生姜红糖水1小碗

产后第3周

新妈妈身体恢复情况及注意事项

- 1 剖宫产容易得子宫内膜炎，要非常注意会阴部的清洁。
- 2 虽然身体有所恢复，但还是要禁止长时间弯曲身体。

产后如何调养

产后第3周是进补的最佳阶段，主要任务是修复怀孕期间承受巨大压力的各个组织器官。新妈妈可以适当吃些补养品并进行催奶，这里推荐鲫鱼汤、猪蹄汤和排骨汤。从第3周开始至哺乳期结束，新妈妈的菜谱应以品种丰富、营养全面均衡为主。

本周开始，新妈妈恶露减少了，身体也舒服不少，可以进行适当的活动，但小心不要累着。可以照看宝宝或换尿布了，但给宝宝洗澡等消耗体力的活儿还是要在家人的协助下完成。

产后新妈妈调养食谱

早餐	小米红薯粥1碗，鸡蛋1个，香蕉1根
中餐	米饭1碗，芝麻拌菠菜1份，黄豆猪蹄汤适量
加餐	红枣鲜鱼汤1碗，苹果1个
晚餐	火烧1个，山药莲子粥1碗，茄汁虾仁1份
加餐	什锦海鲜面1碗

小米红薯粥

——益气生津，健脾和胃

材料：红薯 75 克，小米 100 克。

做法：

1. 小米淘洗干净；红薯去皮洗净，切成小方块备用。
2. 锅置火上，倒入适量水煮沸，将小米和红薯放进去同煮至熟烂即可。





产后第4周

新妈妈身体恢复情况及注意事项

- 1 使用清扫机、洗衣机的家务可以开始做了，但不要承担全部的家务活。
- 2 社区医生要来做第二次家访了，增加运动量，但要适度。
- 3 如果恢复顺利，产褥期就可以淋浴，但因为有感染的危险，尽量避开大众浴池。

产后如何调养

第4周，是新妈妈产后恢复健康的关键时期，因此本周的进补，新妈妈切不可掉以轻心。新妈妈身体的各个器官都在逐渐恢复到孕前状态，需要更多的营养来增强体质，提升元气，调整人体内环境。

到了这周，白色恶露基本上也排除干净了，变成了正常的白带。但新妈妈仍然要注意会阴的清洁，勤换内衣裤。另外，若不是纯母乳喂养，新妈妈这周就可能来初次月经了。

产后新妈妈调养食谱

早餐	小米红豆粥1碗，鸡蛋1个，苹果1个
中餐	米饭1碗，红烧带鱼1份，板栗土鸡瓦罐汤适量
加餐	黑木耳鸡汤适量，香蕉1根
晚餐	小笼包2个，番茄炒肉丝1份，芹菜豆腐鲜虾汤适量
加餐	小米南瓜粥1碗

板栗土鸡瓦罐汤

——补血和血，健美养颜

材料：土鸡1只，板栗200克，红枣20克。

调料：姜片10克，盐4克，鸡精2克。

做法：

1. 将土鸡宰杀后去毛和内脏，洗净切块，焯去血水；板栗去壳和皮，备用。
2. 将板栗塞入鸡腹内，放入瓦罐中，加适量清水，放入姜片、红枣，大火煮沸，撇去浮沫，小火煲四五个小时，调入盐和鸡精即可。



产后第5周

新妈妈身体恢复情况及注意事项

- 1 就算没有到接受检查的日期，只要身体感到异常就要去医院。
- 2 用按摩和面膜来管理干燥、无弹性的皮肤。
- 3 开始饮食调节和做产后体操。

产后如何调养

第5周，新妈妈的身体状况已经渐渐恢复，这周的饮食主要以增强体质、滋补元气为主，可以吃些牛肉、鸡肉、水产品、鸡蛋、胡萝卜、南瓜、蘑菇、海带等食物，增强体质。

上一周恶露已经完全消失，有些妈妈发现已经开始来月经了，这表明新妈妈的身体恢复已经基本达到孕前状态，可以回归到怀孕前的生活了，可以正式做简单的购物和家务，大部分时间可以照顾宝宝，阅读关于育儿的书籍。

产后新妈妈调养食谱

早餐	迷你水果三明治1个，蛋麦糊1碗
中餐	粟米饭1碗，竹笋炒血豆腐1份，鸡蛋黄瓜汤适量
加餐	香蜜茶1杯，猕猴桃1个
晚餐	桑葚芝麻面1碗，干贝芦笋1份
加餐	芥菜魔芋汤适量

花生红枣蛋糊粥

——补血，补充体力

材料：糯米60克，大米40克，花生仁25克，红枣20克，鸡蛋1个。

调料：蜂蜜10克。

做法：

1. 花生仁、糯米分别洗净，用水浸泡4小时；红枣洗净，去核；大米洗净，浸泡30分钟；鸡蛋磕入碗中，搅匀备用。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入花生仁、糯米、大米，大火煮沸后转小火熬煮20分钟，放入红枣继续熬煮15分钟，将蛋液顺时针浇入粥中，熄火凉至温凉后调入蜂蜜即可。





产后第6周

新妈妈身体恢复情况及注意事项

- 1 就算没有到接受检查的日期，只要身体感到异常就要去医院。
- 2 骑自行车等简单的运动可以解除压力。
- 3 可以进行短途旅行了。
- 4 可以每天带宝宝出去呼吸新鲜空气了。

产后如何调养

第6周，新妈妈可以将重点放在健体修身、美容养颜上，并进一步调整产后的健康状况，净化机体，增强免疫力；同时，多吃新鲜蔬菜水果及应季食品，养成每天喝牛奶的好习惯，做到按需进补，严控脂肪摄取，并积极运动，这样才能调养出健康和美丽来。

到了这周，子宫和性器官已恢复，新爸妈可以开始过夫妻性生活，但是动作幅度一定不要太大，不可太用力。新妈妈会阴部切开有问题或分娩中过度撕裂的部位要注意破裂和预防感染。另外，要提醒的是，就算不来月经也极有可能再次怀孕，所以在过性生活时一定要采取避孕措施。

产后新妈妈调养食谱

早餐	全麦面包 2 片，鸡蛋 1 个，牛奶 1 杯
中餐	番茄猪肝菠菜面 1 碗，三色豆腐 1 份
加餐	鱼片糙米粥 1 碗
晚餐	馄饨 1 碗，素炒饼 1 份
加餐	桑寄生麦冬蛋茶 1 杯

什锦糙米粥

——营养滋补，改善肠胃功能

材料：糯米、糙米各 50 克，胡萝卜丁、扁豆丁、菜花丁、猪肉丝各 30 克，香菇 2 朵。

调料：高汤、盐、味精、胡椒粉各适量。

做法：

1. 猪肉丝用盐、胡椒粉拌匀，糙米、糯米浸泡 4 小时。
2. 锅内倒高汤和适量清水烧沸，放入糙米、糯米，大火煮沸后转小火煮 30 分钟，放余下材料煮熟，加盐、味精即可。



专题 明星月嫂的护理真经

月子期间的饮食原则

● 精——量不宜过多

产后过量饮食只会让新妈妈体重增加，因此要控制好量。如果是母乳喂养，奶水很多，食量可比孕期稍增，最多增加 $1/5$ 的量；如果奶量正好够宝宝吃，食量可与孕期相等；如果没有奶水或是不准备母乳喂养，食量和非孕期持平即可。

● 杂——食物品种多样化

产后进食品种应多样化，进食的品种越丰富，营养就越均衡和全面。

● 稀——水分多一点

乳汁分泌是新妈妈产后水的需要量增加的原因之一。此外，出汗较多，体表的水分挥发也大于平时，体内容易缺水。所以，新妈妈可多喝汤、牛奶、粥等。

● 软——食物最好以细软为主

新妈妈的饭要煮得软一点，少吃油炸、坚硬的食物，不少新妈妈因产后体力透支，会有牙齿松动的情况，过硬的食物对牙齿不好，也不利于消化。

● 用高蛋白食物增强体力

对新妈妈好的高蛋白食物有鲤鱼、黑鱼、黑豆、藕等。裙带菜和海带可以退热，净化血液，促进乳汁的分泌。特别是含碘、钙、无机盐多的食物，能帮助子宫收缩，还会使骨骼和牙齿坚实。鲤鱼和黑鱼能促进肾脏的机能，也对消肿有效。

● 避开冷硬食物

冷、硬、坚韧、油腻的食物不利于身体的健康，会使产后的恢复变得缓慢，特别是冷食，它会使身体变凉，妨碍血液循环和消化，对生理机能的恢复不好。

● 多补充铁，预防贫血

分娩时，有 500 毫升左右的出血，为了补血，要充分吸收铁质。铁摄入不足容易引起产后贫血，也会对喝母乳的宝宝的发育有影响。因此，新妈妈可以多食谷类、肝、鸡蛋、肉类、鱼等富含铁的食物。



有利于产后保养的食物

● 整个产褥期：海带汤或裙带菜汤

多喝海带汤或裙带菜汤，对子宫收缩和止血比较好，能帮助安定神经，这两种汤中碘的含量比较高，能解淤血，补充母体的甲状腺激素。同时，其中无机物质和维生素也很丰富，热量低，也不会造成肥胖。

● 产后：骨头汤

骨头汤中蛋白质和钙含量丰富，能促进乳汁分泌。产后就可以开始喝，坚持喝 2 个月左右，效果显著。

● 产后第 2 周：鲤鱼

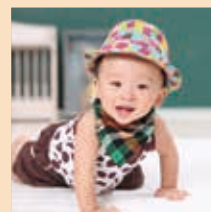
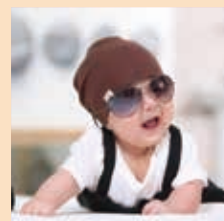
鲤鱼中富含蛋白质和易消化的脂肪、维生素 B₁、钙等，能促进乳汁分泌，预防贫血，帮助排除淤积在体内的淤血。鲤鱼加大米、大蒜和生姜熬煮，对产后的虚弱症状及消化不良、关节痛、发热、冷症有很好的食疗功效。

● 产后第 3 周：老南瓜

老南瓜易消化，有消肿、养胃、安神、助眠等功效，也可缓解胸闷、口渴等症状。生产后，新妈妈体内的垃圾可适当地通过汗排出。若产后过 3 周左右排尿还是有异常或腿没有消肿，吃南瓜就会有作用，也能预防产后肥胖。

此外，还有其他一些有利于产后保养的食物，如下表所示：

食物	功效
 小米粥	营养丰富，优于精粉和大米
 面汤	可以用挂面、细面条或薄面片下汤，再加番茄、鸡蛋，很有营养
 牛奶	蛋白质含量高，容易被人体吸收利用，帮助新妈妈恢复，促进乳汁分泌
 鸡蛋	含有脂肪和铁，有强身作用，还可促进乳汁分泌，帮助宝宝成长
 醪糟	辛温，可驱寒助热、增加心率、扩张毛细血管、促进子宫收缩
 红糖	含钙、铁、胡萝卜素、核黄素及微量元素等，可以补益气血、健脾祛寒
 肉汤	刺激食欲，促进乳汁分泌，可以多喝牛肉汤、排骨汤和鸡汤等
 鲤鱼	促进子宫收缩，撵淤血
 鲫鱼	和中补虚，渗湿利水，温中顺气，有消肿胀、利水、通乳的功效



PART 5

常见月子病 防治与调理

产后恶露不尽

症状解析

恶露是指分娩后由阴道排出的分泌物，含有胎盘剥离后的血液、黏液、坏死的蜕膜组织和细胞等物质。恶露在早晨排出的量比晚上多，剖宫产比阴道分娩的产妇的少些。

正常情况下，产后1~7天出现血性恶露，色鲜红，量比较多，有血腥味。产后8~14天颜色转淡，量逐渐减少。第10天后，颜色慢慢转为淡褐色或白色，量更少。产后2~4周，恶露基本消除。但有时少量的褐色恶露会持续到产后第一次月经来潮。产后恶露不尽是指产后满月仍有恶露，且颜色和气味有异常，如呈脓性，并有臭味。

调养锦囊

1. 大小便后用温水冲洗会阴部，擦拭时一定要从前往后擦拭或直接按压拭干，选用柔软消毒卫生纸。经常换卫生护垫和内裤以减少细菌感染的机会，刚开始约1小时更换一次，之后2~3小时更换一次即可。

2. 血热、血淤、肝郁化热的新妈妈，可以喝一些清热化淤的果蔬汁，如藕汁、梨汁、橘子汁、西瓜汁等。

3. 气虚的患者可以喝鸡汤、桂圆汤、大枣汤等。

4. 小米、鸡蛋和红糖一起煮粥食用，可以活血补虚，适合恶露不尽的新妈妈食用。

经验分享

如果恶露量多或慢慢减少后又突然增多，血性恶露持续2周以上，且为脓性，有臭味，那么可能出现了细菌感染，应及时到医院就诊。如果伴有大量出血，子宫大而软，则显示子宫可能恢复不良。

如果血性恶露颜色灰暗且不新鲜，并伴有子宫压痛，这说明子宫合并感染，应及时请医生检查，用抗菌药物控制感染。

产后出血

症状解析

胎儿娩出后 24 小时内阴道流血量超过 500 毫升称为产后出血。常见原因为胎盘胎膜残留、胎盘附着部位复原不全、宫缩乏力、软产道损伤及凝血功能障碍。

胎盘娩出至产后 2 小时内发生的出血称为早期产后出血；产后 2~24 小时内发生的出血称为中期产后出血；分娩 24 小时~15 天，仍有子宫大量出血，出血量超过 400 毫升，称为晚期产后出血。

胎盘胎膜残留、子宫复位不全的出血多发生在产后 2 周内；子宫或阴道损伤的出血多发生在产后 2~3 周，并同时伴有发热、下腹部疼痛、产道血肿等症状。

调养锦囊

1. 让宝宝吸吮新妈妈的乳头，可以促进子宫收缩，缓解因子宫收缩乏力而导致的出血。
2. 用海带和排骨一起炖汤喝，既能够帮助身体恢复，又可以补碘。
3. 多吃含铁丰富的食物，加强营养，注意休息，情况稳定后鼓励下床适量活动，活动量应视身体状况而增减。
4. 贫血严重的新妈妈应及时咨询医生，医生往往会开些补血的铁剂，同时搭配维生素 C 将更加有利于吸收。

经验分享

产妇如果发生较严重的产后出血，会迅速出现休克，如果持续时间较长，即使获救，仍有可能发生严重的继发性垂体前叶功能减退后遗症，所以应该特别予以重视，积极做好防护。

产后 2 小时内阴道流血一般比较多，2 小时后出血量会逐渐减少。如果产后 24 小时内出血量较多，则要及时向医护人员反映情况。

产后腹痛

症状解析

分娩后下腹疼痛，称为产后腹痛，也称为“宫缩痛”，多为阵发性疼痛，与细菌感染等原因导致的腹痛不同。产后腹痛的主要原因是子宫收缩，子宫正常下降到骨盆内所致。但有的产妇是淤血阻滞子宫引起的。

经验分享

产后宫缩痛是正常现象，一般发生于产后1~2天，3~4天后自然消失。如果疼痛时间超过一周，为连续性腹痛，或伴有恶露量多、色暗红、多血块、有秽臭气味，多属于盆腔有炎症，应请医生检查治疗。

有的产妇出现腹部剧烈疼痛，而且伴有明显压痛，按之有硬块，恶露不尽或恶露不下，或疼痛伴有冷感，热敷后痛感减轻，恶露量少，呈紫色，有块状物，同时伴有头晕耳鸣，大便干燥，面色青白等不正常现象，也需要警惕。

调养锦囊

1. 少吃生冷食物，红薯、黄豆、蚕豆、豌豆等容易引起胀气的食物也要少吃。

2. 新妈妈产后排恶露期间不宜服用人参，否则会导致恶露难以排出，淤滞在宫腔内的血块很容易引起产后腹痛。

3. 保持心情愉快，适当下床活动。注意下腹部保暖，还要注意不要久坐、久站，下蹲或用一种姿势睡卧时间过长，以免造成盆腔淤血，引发腹痛。

4. 保持大便通畅，如果出现便秘，可以早晚各服蜂蜜一匙，并多吃新鲜蔬菜和新鲜水果。

5. 确诊为盆腔淤血的患者，可以用手掌在下腹部做正反方向圆形按摩，并同时在尾骶部上下来回按摩，每日2次，每次10~15分钟。

6. 可以用川芎、乳香、广木香、小茴香、路路通、红花各15克，炒热盛入布袋中，熨下腹部、腰脊和尾骶周围。

子宫复原不全

症状解析

子宫复原不全是指产后很长一段时间，子宫收缩不好，还是比较大而柔软，迟迟不能恢复原状，有时还伴有压痛，同时经常会有褐色恶露流出。一般来说，当子宫在复原过程中受到阻碍时，如子宫收缩得不好，或子宫腔内残留有胎盘或胎膜，出现子宫内膜炎、子宫肌炎、子宫位置异常、尿潴留及子宫肌瘤等症时，会引起子宫复原不全。

经验分享

产褥期若发生子宫复原不全，一定要去看医生，采取相应治疗措施，如用子宫收缩剂等。

产后长时间出血或有大量出血现象时，并且怀疑有胎盘滞留者，应行刮宫术，清除宫内滞留物。发生子宫位置后倾时，一定要及时治疗，否则可能导致永久性子宫改变，例如结缔组织增生，子宫增大，哺乳期后月经量多，经期延长。

调养锦囊

1. 为避免发生子宫复原不全，产后要及时排尿，避免膀胱过胀或经常处于膨胀状态。
2. 休息时要经常变换体位，不要总仰卧，防止子宫后倾；如果子宫已经向后倾曲，应做膝胸卧位来纠正。
3. 产后哺乳。宝宝吸吮乳头，会反射性地引起子宫收缩，从而促进子宫复原。
4. 注意私密处卫生，以免引起生殖道炎症。
5. 刺激乳头。刺激乳头会让身体产生子宫收缩素，所以按摩乳房或热敷乳房都会防止发生子宫复原不全。
6. 产褥期别“赖床”。老人都讲究分娩后要卧床休养，怕受凉。不过，产后6~8小时，妈妈在疲劳消除后最好别“赖床”，第二天尽量下床活动，这样有利于子宫复原和恶露的排出。
7. 产后及时洗浴很重要。分娩后沐浴，对妈妈来说有益无害。沐浴能使外阴伤口及周围的细菌不易停留，还能促进外阴伤口血液循环，有利于伤口愈合。

产后痛风

症状解析

产后肢体酸痛、麻木，局部红肿、灼热，称为产后痛风。中医认为是因分娩时用力，出血过多，气血不足，筋脉失养，肾气虚弱，或因产后体虚，再感受风寒，风寒乘虚而入，侵及关节、经络，使气血运行不畅所致。产后痛风分为以下三种类型：

类型	症状
血虚型	主要表现为全身关节疼痛，肢体酸楚、麻木，头晕心悸，舌淡红、少苔，脉细无力
风寒型	主要症状为周身关节疼痛；屈伸不利，或痛无定处，或疼痛剧烈，宛如锥刺，或体肿、麻木，步履艰难，得热则舒，舌淡、苔薄白，脉细缓
肾虚型	主要症状为产后腰脊酸痛，腿脚乏力，或足跟痛，舌淡红、苔薄，脉沉细

调养锦囊

1. 产妇产后痛风除按中医辨证服用相应食疗方外，在日常饮食、起居等方面还要注意保暖，使身体经常处于微微出汗状态。

2. 产妇所住居室内既要通风，又不能直接吹风，夏天尤其更要注意。产妇还要注意足和头的保暖，不能赤足，最好穿上袜子；注意室内保持干燥、卫生，避免潮湿；保持心情舒畅、精神愉快，避免生气、着急、抑郁等情绪。

3. 不要食用太多油腻的食物，要多吃一些素食和高蛋白食物，保持大便通畅。

4. 不要吃寒凉、辛辣的食物。

经验分享

产后痛风会引起新妈妈腰膝、足跟、关节甚至全身酸痛、麻木，或肌肉发紧、酸胀不适、四肢僵硬等症状，尤其在遇到阴雨天的时候，症状更加明显。对于关节疼痛剧烈且伴有高热者，应及时到医院就诊，以防患风湿热而延误病情。

产后便秘

症状解析

产后便秘是指新妈妈产后正常饮食，但接连好几天都不排大便或排便时干燥疼痛，难以排出，是最常见的产后疾病之一。

产后便秘的发生，有以下几方面原因：第一，产褥期胃肠功能减弱，肠蠕动慢，肠内容物在肠内停留时间长，使水分吸收造成大便干结。第二，与分娩有关。妊娠使得腹部过度膨胀，导致腹部肌肉疲劳，盆底组织松弛，故而排便力量减弱。第三，产后体质虚弱或手术后伤口，使产妇排便力量减弱。第四，卧床时间多，活动量减少，影响直肠的蠕动，导致便秘。最后，饮食结构不合理，蔬菜、水果吃得少。



调养锦囊

1. 要注意调整好膳食。每日进餐应适当配有一定比例的杂粮，要粗细粮搭配，做到主食多样化。在吃肉、蛋等食物的同时，注意摄入富含膳食纤维的绿叶蔬菜和水果。
2. 要进行适当的活动，不要久卧不动。产后新妈妈不要长时间卧床，而应适当增加活动量，这样可促进肠管运动增强，缩短食物滞留肠道的时间，并能增加排便量。
3. 要多喝水。可在清晨起床后空腹喝一杯放有蜂蜜的温开水（水温不宜超过 60°C ）或凉开水，这样可以刺激肠管的蠕动，能促进排便。

经验分享

产前灌肠的产妇，产后 2~3 天才解大便；产前若没有灌肠，产妇可能 1~2 天首次排便。一旦在产后超过 3 天还没有解大便，就应注意是否发生了便秘，如果便秘持续 3 天以上，一定要就医，请医生给予适当的处理。

乳头皲裂

症状解析

乳头皲裂是开始哺乳时经常会遇到的问题之一。发生这种情况的主要原因可能是宝宝在吸乳时咬伤乳头，或是其他损伤而引起，多发生于初产妇。乳头皲裂后，当宝宝吮吸时，新妈妈会觉得乳头锐痛，揩之会流血，流脓水，并结黄痂。轻者仅乳头表面出现裂口，重者局部渗液渗血，日久不愈，反复发作易形成小溃疡，处理不当又极易引起乳痛。

调养锦囊

1. 发生乳头皲裂主要是由于宝宝吸吮姿势不正确所引起，所以，新妈妈在哺乳时应尽量让宝宝吸吮住大部分乳晕，这样不仅宝宝吃奶省力，也能有效地预防乳头皲裂。
2. 新妈妈每次喂奶时间以不超过 20 分钟为宜，这样可防止乳头无限制地被浸泡在宝宝口腔中，引发乳头皮肤扭伤，而且可避免宝宝口腔中的细菌感染乳房。
3. 每次喂奶后，新妈妈一定要等宝宝口腔放松乳头后，才可将乳头轻轻拉出，因为硬拉乳头会导致乳头皮肤破损。

经验分享

新妈妈尽量不要让孩子边吃奶边睡觉，一旦发生了乳头皲裂也不要终止哺乳，每次喂奶前先做乳房按摩，先喂没有皲裂的一侧，再喂有皲裂的一侧，保持正确的哺喂姿势。

新妈妈要养成良好的卫生习惯，哺乳后用生理盐水清洗乳头。如果出现乳头皲裂疼痛或继发乳腺炎，应立即进行治疗。

对于乳头内陷的新妈妈，可用吸奶器吸出乳汁喂养，最好在分娩前 3 个月牵拉乳头外出，可用药膏和消炎喷剂来缓解乳头疼痛。

产后水肿

症状解析

新妈妈在产褥期内出现下肢甚至全身水肿的现象，称为产后水肿。中医认为，产生这种状况的原因多为脾胃虚弱或肾气虚弱，体内的水分滞留过多。脾胃虚弱造成的水肿常伴有食欲缺乏、头晕心悸、神疲肢倦、汗多等状况，或有便溏、胸脘痞闷、口淡黏腻、舌质淡、苔薄白或腻、脉细弱无力等症状。肾气虚弱造成的水肿，常伴有腰酸腿软、头晕耳鸣、下肢逆冷、心悸气短、舌淡苔白润、脉沉细等状况。

调养锦囊

1. 水肿时要吃清淡的食物，不要吃过咸的食物，尤其是咸菜，以防止水肿加重。
2. 虽然不必控制新妈妈的饮水量，但睡觉前尽量不要喝。少吃或不吃难消化和易导致胀气的食物，如油炸的糯米糕、白薯、洋葱、土豆等，这些食物会引起腹胀，使血液回流不畅，加重水肿。
3. 不要吃过多种补品，以免加重肾脏的负担。
4. 可以多吃脂肪较少的肉类或鱼类。

经验分享

当出现下肢甚至全身水肿，同时伴有心悸、气短、四肢无力、尿少等不适症状时，要及时去医院检查。

剖宫产术后，如果出现了小腿水肿、疼痛，千万不要忽视，这种症状很可能是静脉血栓合并肺栓塞的先兆，是一种严重的并发症。

产后脱发

症状解析

产后脱发是指新妈妈在生产之后头发异常脱落，这是体内激素重新调整所引起的，一般多见于产后3~4个月。这种脱发现象随着分娩后机体内分泌水平的逐渐恢复，一般在6个月左右即可恢复。产后，由于激素又恢复到孕前阶段，头发会由生长期逐渐进入退化期及休止期，因而产生脱发现象。

所以，产后脱发是一种正常的生理现象，只是暂时性的，新妈妈不用太担心，一头乌黑浓密的头发新妈妈还是会重新拥有的。

调养锦囊

1. 多补充蛋白质。头发的主要来源是蛋白质，所以，新妈妈在饮食方面，除应均衡摄取营养外，还应该多补充富含蛋白质的食物，如牛奶、鸡蛋、鱼类等。

2. 放松心情，不过度劳累，落发就会慢慢停止，新的头发也容易长出。

3. 用指腹按摩头皮。洗头时，避免用力抓扯头发，应用手指腹轻轻地按摩头皮，可促进头发生长。

4. 梳头应由发尾先梳。先将发尾纠结的头发梳开，再由发根向发尾梳理，以防止头发因外伤而分叉、断裂。

经验分享

产后脱发是一个内分泌发生变化的过程，新妈妈切忌盲目进补，否则容易造成体内热量过剩，反而有害健康，可以多吃一些碱性无机盐含量高的绿色蔬菜，以中和体内不利于头发生长的酸性物质，并使之成为无毒性物质排出体外。

不要服用雌激素来防止产后脱发，这是因为机体内的激素分泌有着自己的规律，服用雌激素容易打乱体内激素的平衡状态，影响其生理功能。其次，雌激素可随乳汁分泌，新妈妈过多服用雌激素，会影响宝宝的正常发育。



新妈妈菜谱

黑芝麻核桃粥

——健脑护发

材料：黑芝麻 20 克，核桃仁 30 克，大米 50 克。

调料：白糖适量。

做法：

1. 将核桃仁和芝麻洗净沥干，碾成末；大米淘洗干净，浸泡 30 分钟。
2. 锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入大米再次煮沸，改小火熬成粥，放入核桃仁末、芝麻末熬煮至黏稠，加入适量白糖即可。



芝麻蜂蜜豆浆

——改善脱发

材料：黄豆 70 克，黑芝麻 20 克。

调料：蜂蜜 10 克。

做法：

1. 黄豆用清水浸泡 10~12 小时，洗净；黑芝麻冲洗干净，沥干水分，碾碎。
2. 将黑芝麻和浸泡好的黄豆一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好，凉至温热，淋入蜂蜜调味后饮用即可。



专题 产后运动，为美丽加分

许多新妈妈刚生下宝宝就开始节食塑身，这其实是很不科学的。即使再想恢复昔日的身材，也不能用节食的方法。不过，本节的瘦腰和塑臀的方法，简单有效，对身体也没有副作用，新妈妈倒是不妨一试。

产后塑臀操

●腿部运动

身体平躺，双手放平。双足配合呼吸轮流向上举起30°，吸气时脚上举，吐气时脚放下。

新妈妈在做运动时，注意膝盖与脚尖均放平，不可弯曲，刚开始时速度宜放慢，再根据身体情况加速。

●转臀运动

身体平躺，双脚合并，屈膝。肘平放在地上，双膝向左下压地板，再向右下压地板。下压双膝时，脚尖应尽量定住不动，这样功效较佳。

●爬行运动

双手撑起上半身，双腿屈膝，趴于地上，类似擦地状。

新妈妈做此运动时，可用护膝，以免膝部受伤。

●臀部按摩

站立时，将手置于臀部，由上往下推臀部，或由下往上推，由上往下推有助于活化局部细胞，可增进肌肉弹性；由下往上，能美化臀部曲线，适宜双向进行。

●美臀运动

双手抱左膝，将左膝靠向腹部，再换右膝，再用手抱双膝，同时靠向腹部，两腿可以交替做，也可以同时做，能美化臀部，并收缩小腹。

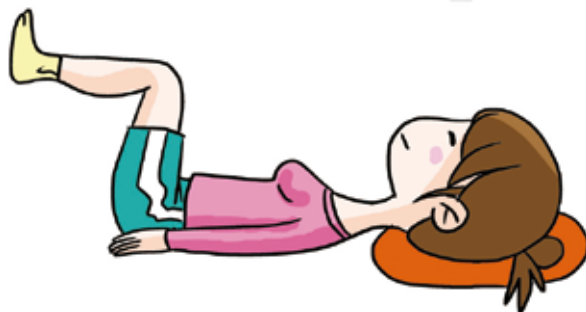
瑜伽帮你秀出小蛮腰

●梨式

1. 平直仰卧，腿并拢，手放在体侧，掌心向下。



2. 吸气，屈膝抬腿，与身体垂直。



3. 呼气，将双腿向后摆至双脚伸过头后，臀部、下背会自然离地，如身体柔软，脚趾会碰到地面，保持 10 ~ 15 分钟，缓慢规律地呼吸。



4. 恢复时，膝部弯曲，感觉脊椎一节一节地展开卷曲的身体，直到臀部再次贴回地面。



●三角式

1. 站立，双腿分开，稍宽于肩。
2. 右脚向右侧转 90° ，左脚向左侧转一点，脚跟成一条直线，双臂两侧平身，与地平行。
3. 呼气，向右侧弯腰，过程中保持双臂与身体成 90° ，侧弯时避免腰部以上身体同时向前倾；右手放在小腿前侧，双臂成直线，扭头向上看，保持 20 秒，舒适呼吸。
4. 吸气，慢慢回到开始的姿势，左边做同样步骤。

●站式

1. 双腿分开，稍宽于肩，右脚内旋，双臂侧平举。
2. 呼气，右脚向右转 90° ，左脚稍向右转 $15^\circ \sim 30^\circ$ 。屈右膝，直至大腿与地面平行，小腿垂直于地面，大腿、头部向右转，眼睛注视右手指尖，保持 30 秒。
3. 吸气，伸直右腿，恢复起始姿势，向左侧重复以上动作。

附录一 新生宝宝的原始反射

一般正常的新生宝宝至少有 70 种不同的反射，这些反射在宝宝出生 3 ~ 6 周后就会自然消失，不过如果对 这些反射活动，特别是抓握、抬头、行走这几种反射多加训练，会对宝宝将来大动作发展有很好的帮助。

原始反射	具体表现
吮吸反射	当乳头、手指或其他物体碰到宝宝的嘴唇时，他（她）会立即做出吮吸的动作，这是一种食物性无条件反射，即吃奶的本能
觅食反射	如果你用手指轻轻碰触宝宝的面颊，宝宝会把头转向手指并把小嘴张开
拥抱反射	宝宝被抱起时，会本能地紧紧靠贴着你
眨眼反射	物体或气流刺激睫毛、眼皮或眼角时，宝宝会做出眨眼动作，这是一种防御本能，可以保护眼睛
抓握反射	用手指碰触宝宝的掌心，宝宝会立即紧紧握住手指，如果你试图拿走，宝宝会越抓越紧，甚至可以使自己的身体悬挂起来
惊跳反射	突如其来的噪声刺激，或者被猛烈地放到床上，宝宝会立即把双臂伸直，张开手指，弓起背，头向后仰，双腿挺直
击剑反射	宝宝仰卧时，把他的头转向一侧，他会立即伸出该侧的手臂和腿，屈起对侧的手臂和腿，做出击剑的姿势，据说这是人类进化过程中自我防护的本能表现
迈步反射	扶着宝宝的两肋，把他的小脚放在平面上，他会做出迈步动作，两腿协调地交替，就像走路一样
游泳反射	让宝宝俯卧在床上，托住他的肚子，他会抬头、伸腿，做出游泳姿势，如果俯伏在水里，他会本能地抬起头，同时做出协调的游泳动作
蜷缩反射	新生宝宝的脚背碰到平面边缘时，会做出像小猫那样的蜷缩动作
巴宾斯基反射	用手指由新生宝宝脚跟部轻轻向前划足掌外侧，宝宝的表现是拇趾背屈，其余四趾呈扇形张开
巴布金反射	如果单手或双手的手掌被压住，新生宝宝会转头张嘴，当手掌上的压力放松时，宝宝就会张开嘴巴，像打呵欠一样

附录二 新生宝宝备忘录

● 备忘录 1：健康新生儿

体重超过 2500 克，就可以认为是度过了人生的第一关。健康新生儿还应该肌肤红润，富有弹性，哭声响亮，手脚活动自如。

● 备忘录 2：新生儿排尿和排便

新生儿正常应在 24 小时内排尿，也有 48 小时内排尿的健康宝宝。新生儿排出的尿液会呈现砖红色，这是尿中含有尿酸盐引起的，不用担心。

新生儿会在 24 小时内出现第 1 次排便，大便呈墨绿色或黑色稠糊状，称为胎便。胎便是肠道分泌物质经蛋白分解酶转化而成，因含胆汁而呈绿色。

● 备忘录 3：新生儿的脸部

新生儿的脸好像有些浮肿，特别是眼睑浮肿者比较多见。可能新生儿还会出现眼眵，这是护士为了防止出现淋菌或衣原体性结膜炎而用硝酸银或抗生素点眼引起的反应。不用担心女孩子的鼻梁低，随着年龄增长会自然高起来的。

● 备忘录 4：新生儿的脐带与阴部

脐带剪断后，结扎处由于出生时盖住了看不见，揭开纱布会看见青黑色的脐带残端。男婴会有阴囊水肿，但可自然消失，女婴刚出生时，小阴唇比大阴唇大，也会自然恢复正常。

● 备忘录 5：新生儿的体位

新生儿的体位和胎宝宝在子宫中的体位相同，头位出生的孩子，头向前屈，下颌靠胸，背部弯曲，肘部屈曲，握拳向内，呈“O”型腿，腰膝关节屈曲，脚背屈，足底向前露出。

● 备忘录 6：寒冷季节出生的

有许多在寒冷季节出生的新生儿，会出现手脚末端发青，这与心脏功能无关；腰部会有青色的胎记，它会随着年龄增长而消失；鼻部皮下会出现数个小的斑点，这是扩张的汗腺，也可自行消退。

● 备忘录 7：新生儿的器官发育

新生儿眼睛还不能看见东西，但可以听到大的声响了，强力关门时，新生儿会受到惊吓。

新生儿的分泌腺尚未发育完全，热了不出汗，也不流口水。

● 备忘录 8：新生儿体温

新生儿出生时，体温与新妈妈相同，以后会下降 0.1~0.3℃，在 8 小时后体温降至 36.8~37.2℃，呼吸频率每分钟 35~50 次左右，脉搏每分钟 120~160 次左右。

附录三 宝宝生长发育曲线图

细心的爸爸妈妈会发现，在母子系统保健手册中，在各大医院的儿科保健门诊，一般都有适用于 0~5 岁宝宝生长发育评价的分析图表，主要用于儿童生长发育评价。如果父母学会了看宝宝的生长曲线图，就会对宝宝的健康状况有更深入的了解，进而对宝宝的健康有更加客观的认知，也免去了一些后顾之忧。

“生长曲线图”的使用诀窍

● 顺时记录

要了解宝宝的生长发育是否正常，身高体重是否标准等，爸爸妈妈可以为小宝宝每个月测量一次身高、体重，把测量结果标注在生长发育曲线图上（避免在宝宝患病期间测量），然后连成一条曲线。若宝宝的生长曲线一直在正常范围内（3rd~97th 之间），且能匀速顺时增长，这就表明是正常的。可能有些宝宝的生长速度会比较快，生长曲线呈斜线，不过，若一直在正常值范围内就不用担心。

● 动态观察

利用生长发育曲线图对宝宝的生长发育指标进行定期的、连续的测量，最好每 2~3 个月对生长曲线增长速度进行一次横向比较，如果出现突然增速或减速，就要引起注意了，定期体检时可以向儿科保健医生反映情况，以便及早分析原因，采取措施，促进生长发育。

“生长曲线图”的使用误区

● 误区 1：追求最高值，认为平均值以下 为不正常

每个宝宝的生长发育曲线都会有所不同，平均值曲线并非判断发育正常与否的唯一标准。即使宝宝的生长曲线一直在平均值曲线下面，最低值曲线上面，只要一直呈现匀速顺时增长就应视为正常。

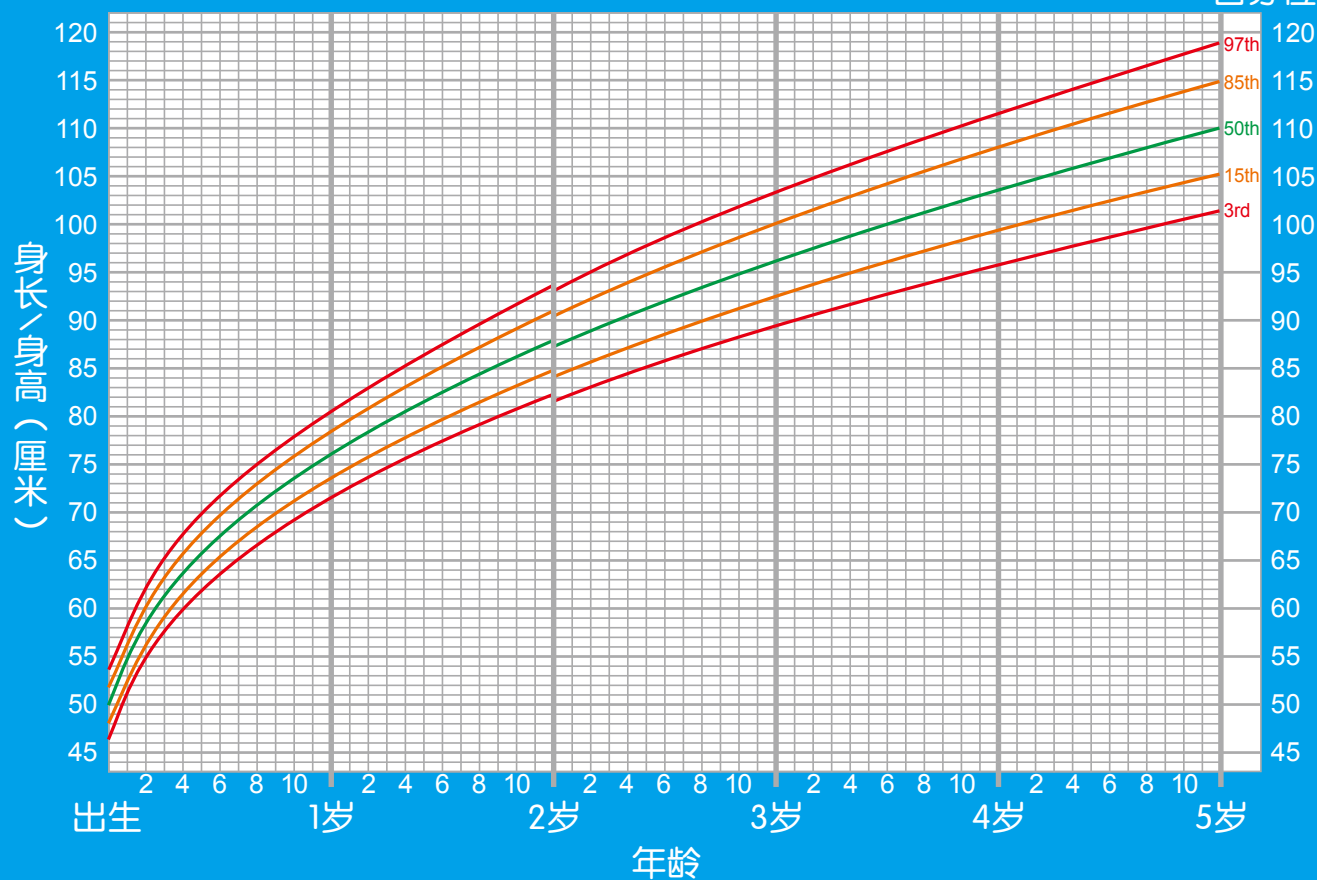
● 误区 2：一直等到生长曲线突破正常值 后才引起注意

很多爸爸往往在宝宝的身高、体重超出或低于正常值后才发现问题，那时已经有点晚了。若宝宝的生长曲线总是超过 85th，或者低于 15th，就应咨询医生，看是否是喂养方式不当造成的，是否需要予以干涉。

注：199 页和 200 页为 0~5 岁男女宝宝的身高发育曲线图。以男孩为例，该曲线图中对生长发育的评价采用的是百分位法。百分位法是将 100 个人的身高按从小到大的顺序排列，图中 3rd、15th、50th、85th、97th 分别表示的是第 3 百分位，第 15 百分位，第 50 百分位（中位数），第 85 百分位，第 97 百分位。排在 85th~97th 的为上等，50th~85th 的为中上等，15th~50th 的为中等，3th~15th 的为中下等，3rd 以下为下等，属矮小。

0~5 岁宝宝身高标准（男）

百分位



0~5 岁宝宝身高标准（女）

